

☐ Carne de Panela com Purê Cremoso e Toque de Pimenta Biquinho

Uma receita que celebra a harmonia entre seus ingredientes, perfeita para um almoço reconfortante!

☐ Ingredientes Identificados:

- Carne bovina - em cubos, cozida lentamente em molho rico
- Batata - na forma de purê cremoso
- Pimenta biquinho - vermelha, para guarnição
- Salsinha - fresca, para guarnição

☐ *Combinação perfeita para uma receita deliciosa!*

☐ Ingredientes da Receita (para 1 pessoa):

Carne bovina (paleta, acém ou músculo) - 250g em cubos

Batatas médias - 2 unidades

Cebola média - 1/2 unidade picada

Alho - 2 dentes amassados

Tomate maduro - 1 unidade picado (ou 2 colheres de sopa de extrato de tomate)

Caldo de carne ou água quente - 1 xícara (240ml)

Leite - 1/4 xícara (60ml)

Manteiga - 1 colher de sopa

Óleo vegetal - 1 colher de sopa

Sal - a gosto

Pimenta do reino moída - a gosto

Pimenta biquinho - 3 a 4 unidades (para guarnição)

Salsinha fresca picada - 1 colher de sopa (para guarnição)

☐ *Adicione alguns básicos da despensa quando necessário para realçar os sabores!*

☐☐ Modo de Preparo:

Comece temperando a carne: em uma tigela, coloque os cubos de carne e tempere generosamente com sal e pimenta do reino moída na hora. Misture bem para que o tempero envolva todos os pedaços.

Em uma panela de pressão (ou panela de fundo grosso), aqueça o óleo vegetal em fogo alto. Quando estiver bem quente, adicione a carne em levas (para não esfriar a panela) e doure-a por todos os lados até formar uma crosta caramelizada. Esta etapa é crucial para o sabor. Retire a carne dourada e reserve.

Na mesma panela, adicione a cebola picada e refogue em fogo médio até ficar translúcida e macia, raspando o fundo da panela para soltar os sabores da carne. Acrescente o alho amassado e refogue por mais 1 minuto, tomando cuidado para não queimar.

Junte o tomate picado (ou o extrato de tomate) ao refogado, cozinhando por uns 3 a 5 minutos, até que o tomate comece a desmanchar e soltar seu suco, formando uma base rica para o molho.

Retorne a carne reservada à panela. Despeje o caldo de carne (ou água quente) até cobrir parcialmente os cubos de carne. Tempere com mais um pouco de sal e pimenta, se achar necessário.

Se estiver usando panela de pressão, tampe e, após o chiado, cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 35 a 45 minutos. Se for panela comum, cozinhe com a tampa semiaberta em fogo baixo por 1 hora e 30 minutos a 2 horas, ou até a carne ficar extremamente macia e desfiando facilmente. Vá adicionando mais líquido quente se o molho secar demais.

Enquanto a carne cozinha, prepare o purê: descasque as batatas e corte-as em pedaços médios. Cozinhe em uma panela com água fervente e sal até que fiquem muito macias e se desfaçam ao toque do garfo. Escorra toda a água.

Amasse as batatas ainda quentes com um espremedor ou garfo. Adicione a manteiga e o leite quente. Misture vigorosamente até obter um purê liso e cremoso. Ajuste o sal e a pimenta do reino a gosto.

Para servir, coloque uma porção generosa do purê de batatas no prato. Ao lado, disponha a carne de panela com seu molho succulento. Decore com as pimentas biquinho e a salsinha fresca picada.

☐ Tempo de Preparo

Mais de 1 hora

☐ Rendimento

Serve 1 pessoa

☐ Equipamentos

Você vai usar: Fogão, Panela de pressão (opcional), Panela comum, Espremedor de batatas ou garfo

⚠ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma

☐ Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver carne bovina para ensopado, pode usar coxa e sobrecoxa de frango desossadas e cortadas em cubos. O tempo de cozimento será menor, cerca de 20-25 minutos na pressão.

Para o purê, se quiser variar, a mandioquinha (batata baroa) ou a abóbora cabotiá cozida também resultam em purês deliciosos e nutritivos.

Para um toque de cor sem a pimenta biquinho, use pimentão vermelho picado fininho ou tiras de pimentão amarelo como guarnição.

☐ *Dica do Chef:* Para um molho ainda mais aveludado e encorpado, depois de retirar a carne cozida, você pode peneirar o molho para remover pedaços maiores de vegetais e depois reduzi-lo em fogo baixo até atingir a consistência desejada. Ou, para um molho mais rústico, amasse alguns pedaços de batata do purê dentro do molho da carne para engrossar naturalmente!

✉ Sua receita foi enviada também para o e-mail: drope0427@gmail.com