



CARNE COM BATATA E CENOURA - PANELINHA

Um ensopado bem caseiro, cheio de sabor e muito prático!

 1 hora

 8 porções

INGREDIENTES

- 1000 gramas de acém bovino, sem gordura, cru
- 400 gramas de batata-inglesa
- 2 unidades pequenas de cenoura [92 g]
- 1/2 unidade pequena de cebola [15 g]
- 3 unidades de alho cru [9 g]
- 1 colher de sopa de extrato de tomate [20 g]
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de trigo [14 g]
- 3 colheres de sopa de vinagre, de vinho [45 g]
- 1 xícara de chá de bebida, água de torneira [237 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva [16 g]
- 2 colheres de chá, esfarelado de condimento, louro [1 g]
- 1 colher de chá de condimento, semente de cominho [2 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [2 g]
- 4 colheres de sopa de salsinha, crua [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte o acém em cubos de cerca de 3 cm e transfira para uma tigela. Tempere com o cominho, o colorau, a canela, 1 colher (chá) de sal e pimenta-do-reino a gosto.
- 2º Descasque e pique fino a cebola e o alho.
- 3º Quando a panela aquecer, regue com 1 colher (sopa) de azeite, coloque a cebola, tempere com uma pitada de sal e refogue por 2 minutos, mexendo de vez em quando. Adicione o alho, o extrato de tomate, as folhas de louro e mexa por 1 minuto, até perfumar. Regue com 1 colher (sopa) de azeite, junte a farinha e mexa bem por mais 2 minutos.
- 4º Regue com o vinagre e a água. Tempere com mais 1 colher (chá) de sal, adicione a carne e misture delicadamente.
- 5º Feche a panela, ajuste a válvula para cozinhar na pressão e, na seleção manual, programe 30 minutos de cozimento em pressão alta. Enquanto isso, prepare os demais ingredientes.
- 6º Lave, seque e corte cada batatinha ao meio, no sentido do comprimento. Descasque e corte cada cenoura ao meio no sentido do comprimento. Corte cada metade em fatias de 1 cm na diagonal.
- 7º Passados os 30 minutos, desligue a panela e ajuste a válvula para liberar a pressão.
- 8º Abra a tampa, adicione as batatas e as cenouras. Feche a panela, ajuste a válvula para cozinhar na pressão, e, na seleção manual, programe 5 minutos de cozimento em pressão alta.
- 9º Após os 5 minutos, a panela vai desligar sozinha e manter o ensopado aquecido. Deixe o vapor sair completamente antes de abrir a tampa. Desligue a panela, sirva com salada de agrião, folhas de salsinha, cerefólio e brotos variados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [232 g]	% DDR
ENERGIA	112 kcal	259 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	6 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	12 g	27 g	37 %
GORDURA	4 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	38 mg	87 mg	4 %