



## CARNE LOUCA

Preparação saborosa e proteica de carne vermelha, para acompanhar refeições, pão, tapioca, panquecas

 40 minutos 1 hora 10 porções

## INGREDIENTES

- 800 gramas de patinho ou [ coxão mole, coxão duro, lagarto ou alcatra ]
- 1 unidade grande de cebola (150 g) - [ 1/2 picadinha e 1/2 fatiada fininha]
- 1 unidade grande de pimentão verde cru [87 g] [ 1/2 pimentão vermelho picadinho e 1/2 pimentão fatiado fininho]
- 4 dentes de alho, cru [12 g] [ 2 dentes g amassados e 2 picados]
- ervas secas a gosto [orégano, alecrim, tomilho]
- pimenta do reino a gosto
- 10 unidades de tomatinhos cerejas picadinhos [ 200 g ]
- suco de 1 limão [48 g]
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [24 g]
- 150 ml de polpa de tomate
- 2 folhas de louro [1 g]
- 4 xícaras de água [948 g] - suficiente para cobrir a carne]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque na panela de pressão a carne, o suco de limão, a cebola picadinha, o alho amassado, as folhas de louro e o pimentão picadinho.
- 2º Cubra com a água, somente o suficiente para cobrir a carne, coloque um cubo de caldo de carne caseiro e leve ao fogo.
- 3º Cubra com a água, somente o suficiente para cobrir a carne, coloque um cubo de caldo de carne caseiro e leve ao fogo.
- 4º Após pegar pressão deixe por 40 minutos.
- 5º Após cozinhar a carne por 40 minutos na pressão, retire a carne da panela sem o caldo, desfie toda a carne com a ajuda de dois garfos.
- 6º Reserve essa carne.
- 7º Em outra panela aquecida, coloque o azeite, acrescente o alho picadinho e deixe fritar um pouco.
- 8º Depois coloque a cebola fatiada até ela ficar levemente dourada. Acrescente o pimentão e deixe até ele amolecer bem.
- 9º Acrescente os tomatinhos picados e coloque meia concha do caldo que sobrou da carne e o outro cubo de caldo de carne [dissolva-o bem].
- 10º Junte a carne desfiada e misture bem tudo.
- 11º Acrescente a polpa de tomate, a salsinha, cebolinha e ervas secas e misture tudo muito bem. Deixe ferver um pouco, até pegar bem o sabor na carne.
- 12º Corrija o sal se for necessário e acrescente um pouco mais do caldo que sobrou da carne caso queira uma carne mais molhadinha.
- 13º Dica O caldo que sobrou da carne pode ser usado para fazer outros caldos caseiros ou sopas ou molhos.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [253 g]	% DDR
ENERGIA	82 kcal	207 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	2 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	12 g	30 g	40 %
GORDURA	3 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	16 mg	41 mg	2 %