

**CARNE DE PANELA**

Serve também como acompanhamento para wrap, pães, etc.

 2 horas 2 horas 8 porções**INGREDIENTES**

- 1000 gramas de coxão mole de bovino, sem gordura, cru
- 1 unidade grande de cebola [150 g]
- 1 unidade grande de cenoura [135 g]
- 1 caule grande de salsão, cru [64 g]
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- 200 gramas de tomate, vermelho, maduro, lata, inteiro, sem sal
- 1/2 xícara de chá de água, engarrafada, genérica [119 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 3 gramas de condimento, louro - à gosto
- 3 gramas de sal - à gosto
- 2 gramas de pimenta em pó - à gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte a carne em pedaços de cerca de 7 cm – assim ela fica do tamanho certinho para desfiar. Deixe em temperatura ambiente para perder o gelo enquanto prepara os outros ingredientes.
- 2º Lave e seque a cenoura e o salsão. Descasque e pique fino as cebolas e os dentes de alho. Corte o talo de salsão em cubinhos. Descasque e passe a cenoura pela parte grossa do ralador. Leve uma chaleira com um pouco mais de 1 xícara [chá] de água ao fogo alto.
- 3º Leve uma panela de pressão [sem a tampa] ao fogo alto. Atenção: para essa receita é necessário uma panela de pressão de pelo menos 4 litros. Quando a panela estiver bem quente, regue com 2 colheres [sopa] de azeite e coloque quantos pedaços de carne couberem, um ao lado do outro – doure a carne em etapas, se colocar tudo de uma vez só, vai cozinhar em vez de dourar. Só vire a carne com a pinça quando ela desgrudar do fundo da panela, isso leva cerca de 3 minutos. Tempere com sal e pimenta a gosto, diminua o fogo para médio e vá virando a carne para dourar todos os lados por igual.
- 4º Transfira os pedaços de carne dourados para uma travessa e repita com o restante, regando a panela com 1 colher [sopa] de azeite a cada leva e temperando a carne com sal e pimenta. Transfira a última leva de carne para a travessa e reserve.
- 5º Mantenha a panela em fogo médio, regue com 1 colher [sopa] de azeite e acrescente a cebola. Tempere com uma pitada de sal e refogue por 3 minutos, até murchar – raspe bem o fundo da panela com a espátula para ir dissolvendo os queimadinhos da carne, eles dão sabor ao preparo. Junte o salsão, a cenoura e o alho e refogue por 3 minutos até murchar.
- 6º Adicione o tomate pelado [com o líquido] e misture bem. Regue com o vinho e mexa raspando o fundo da panela. Junte as folhas de louro, tempere com 1 colher [chá] de sal e pimenta a gosto. Volte a carne à panela. Regue com 1 xícara [chá] da água fervente – o líquido total da panela deve cobrir $\frac{2}{3}$ do volume da carne, do contrário o molho pode ficar aguado. Tampe e deixe cozinhar em fogo alto. Assim que a válvula da panela começar a apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 30 minutos.
- 7º Desligue o fogo e deixe toda a pressão sair e a panela parar de apitar antes de abrir. Com a pinça, transfira a carne para uma travessa e desfie os pedaços, ainda quentes, com dois garfos. Enquanto isso, mantenha o molho na panela [sem a tampa] em fogo baixo para encorpar.
- 8º Volte a carne desfiada para a panela e misture ao molho do cozimento. Sirva a seguir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (205 g)	% DDR
ENERGIA	117 kcal	240 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	2 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	13 g	27 g	36 %
GORDURA	6 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	118 mg	242 mg	10 %