Carne de panela com legumes

por Felipe S. Aimi

Rendimento:

6 pessoas

Ingredientes:

- 1kg de alcatra bovina;

- 200g de cenoura;

- 200g de abóbora;

- 200g de vagem;

- 200g de chuchu;

- 200g de batata branca;

Carne de panela com legumes

por Felipe S. Aimi

- 200g de cebola;
- 2 tomates médios;
- 150ml de molho de soja (shoyu);
- 2 tabletes de caldo de picanha;
- 2 colheres (sopa) de óleo de soja;
- 100g de margarina;

Preparo:

Corte a carne e os legumes em cubos. Em uma panela grande refogue a cebola com o óleo até dourar e após frite a carne com o caldo de picanha. Acrescente e refogue os legumes com um pouco de margarina para cada um deles e nesta ordem: vagem, cenoura, chuchu, abóbora e batata. Junte os tomates e ferva até que eles desmanchem. Por fim adicione o molho shoyu.