

CALDO VERDE SAUDÁVEL

INGREDIENTES

500 g de músculo bovino em pedaços

1 kg de batata baroa

2 maços de couve

alho a gosto

sal a gosto

1 cebola

pimenta-do-reino a gosto

cominho em pó a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere o músculo com alho, sal, cominho e pimenta

Coloque a carne na pressão por 30 minutos

Enquanto isso, lave a couve e coloque de molho na água para higienização

Descasque e pique toda a batata baroa e reserve em uma bacia com água

Enxágue a couve, lave folha por folha novamente e corte bem fininha

Depois refogue

Abra a panela de pressão e retire apenas o músculo

Use o caldinho da panela para cozinhar a batata em uma panela à parte

Coloque a carne junto da couve, tampe a panela e apague o fogo

Em seguida, verifique se a batata está bem cozida, quase desmanchando

Apague o fogo e bata com o mix ou no liquidificador a batata

Por último, despeje esse caldo de batata na panela com a couve e a carne

Sirva bem quentinho com um fio de azeite

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitaecozinha.com.br/receita/9704-caldo-verde-saudavel.html>