

CARNE FERRUGEM

INGREDIENTES:

- 1 kg de lagarto em peça sem gordura
- 1 cebola grande picada
- 2 dentes de alho amassados
- ½ xícara de chá de vinho branco
- ½ xícara de chá de purê de tomates
- 2 colheres de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de salsa picada
- 1 colher de chá de sal



PREPARO:

Amarre a carne para manter o formato. Aqueça uma panela de pressão antiaderente e, em seguida, coloque a carne, virando de todos os lados até dourar bem. Acrescente a cebola, o alho, o vinho, o purê de tomate e 2 xícaras de chá de água. Tampe e cozinhe por 1 hora.

Espera sair a pressão, retire a carne da panela, fatie e reserve. Ao molho da panela acrescente a farinha de trigo, dissolvida em 1 xícara de chá de água, a salsa e o sal.

Deixe engrossar o molho e sirva sobre a carne fatiada. Se quiser salpique com salsa picada.

RENDE:

10 porções (10 fatias)

VALOR NUTRICIONAL POR PORÇÃO:

Cal: 147 / Proteínas: 22g / Gordura total: 4g / Carboidratos: 3,5g