*Panela de Vapor*

# JARDINEIRA DE LEGUMES E CARNE DE VACA

Receita de Fã
Fácil
70 Min.
6 Doses

## INGREDIENTES

- 1,7 KG DE CARNE VACA CORTADA AOS BOCADOS PEQUENOS
- 1 CEBOLA
- 2 DENTES DE ALHO
- 50 ML ÓLEO OU AZEITE
- 1 COLHER DE CAFÉ PIMENTÃO DOCE
- 1 PIRI-PIRI
- 1 FOLHA DE LOURO
- 1 TOMATE CACHO
- 1 CERVEJA 0.33
- 300 ML DE ÁGUA
- SAL, COENTROS Q.B.
- 1 KNORR
- LEGUMES:
- 6 CENOURAS CORTADAS AOS CUBOS
- 600 GR DE FEIJÃO VERDE AOS CUBOS
- 400 GR DE ERVILHAS

## CONFEÇÃO

1. Colocar a lâmina de picar com cebola tomate sem pele alhos dar um toques no turbo. Com a espátula limpar as paredes, juntar óleo vel 3 / 130 graus / 5 minutos. Depois triturar de novo na vel 12 por uns segundos, retirar a lâmina e colocar a peça de mistura.

3. Adicionar a carne com piri-piri, louro, pimentão doce envolver bem com a espátula e programar vel 2 /130 graus/ 10 minutos. A meio do tempo juntar a cerveja deixar terminar o tempo.

4. Colocar água, o sal, o knorr e programar vel 2 /110 graus/ 1 hora.

6. Entretanto começar a preparar os legumes:

7. Colocar na panela de vapor temperado com sal eu coloco uns garfos por baixo para passar melhor o vapor.

9. Colocar a panela passado 10 minutos do tempo inicial da carne.

11. A cenoura juntei à carne após 35 minutos de se encontrar a estufar.

13. Após a hora terminar verifiquei a cozedura da carne e temperos, tive de colocar mais 15 min/120 graus e um pouco de água.

15. Depois misturei tudo e temperei com coentros...

17. Fonte: https://odocenuncaamargouu.blogspot.pt/2017/05/jardineira-de-legumes-e-carne-de-vaca.html