

Sabores Ajinomoto PUCHERO

TEMPO DE PREPARO: ⌚ 01 HORA | RENDIMENTO: 🍴 8 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- 2 colheres (sopa) de Azeite de Oliva TERRANO™
- 1 e meia colher (sopa) de RECEITA DE CASA™ sem Pimenta
- 500 g de carne bovina cortada em cubos
- 1 peito de frango, sem pele e sem osso, cortado em cubos
- 3 sobrecoxas de frango, sem pele e sem osso, em cubos
- 2 paios defumados, cortados em rodela
- 2 gomos de lingüiça calabresa, em rodela
- 4 tomates, sem pele e sem sementes, picados
- 1 xícara (chá) de ervilhas frescas
- 200 g de vagem manteiga, cortada em rodela
- 2 batatas tipo inglesa, em cubos
- 1 batata doce, cortada em cubos
- 2 cenouras médias, em cubos
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- 1 e meio litro de água
- meia xícara (chá) de vinho branco seco (100 ml)
- 2 sachês de Tempero SAZÓN® Amarelo
- 1 xícara (chá) de repolho picado

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela grande ou caldeirão, coloque o Azeite TERRANO™ e leve ao fogo alto para aquecer. Junte 1 colher (sopa) de RECEITA DE CASA™ e refogue rapidamente. Acrescente os cubos de carne e frite por cerca de 6 minutos, ou até que o líquido formado seque parcialmente.
2. Adicione o frango, o paio e a lingüiça, e refogue por 5 minutos ou até que mudem de cor. Junte os tomates, as ervilhas, a vagem, as batatas e a cenoura, e misture bem.
3. Acrescente o extrato de tomate, a água e o vinho, tempere com o Tempero SAZÓN® e com o RECEITA DE CASA™ restante e deixe cozinhar, com a panela tampada, por 30 minutos, ou até que os legumes estejam macios.
4. Adicione o repolho e cozinhe por mais 10 minutos. Retire do fogo e sirva em seguida.

DICA:

O arroz branco é um bom acompanhamento para esta preparação, devido ao caldo que se forma.

O verdadeiro puchero também pode ter, entre seus ingredientes, carne de carneiro, chouriço e toucinho.