



**Tempo de preparo** 10 minutos   **Tempo de preparo** 25 minutos   **Tempo de trabalho** 35 minutos

**Porções** 4 porções

## Ingredientes

- 250 g de carne moída ou carne moída vegetariana/vegana
- 500 g de ervilhas (ou ervilhas com cenoura)
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 4 c. [de sopa de azeite](#)
- 1 c. de sopa de pasta de tomate
- 400 gr de tomate em conserva
- 200ml de água
- 1/2 colher de chá [de canela](#)
- sal pimenta

## guarnição, enfeite, adorno

- 1 x [arroz manteiga de acordo com a receita](#)

## preparação

1. Descasque e pique a cebola e o alho.
2. Pique os tomates enlatados.
3. Refogue as cebolas com azeite em uma panela em fogo médio por cerca de 3 minutos.
4. Adicione o alho e a carne moída e refogue em fogo alto por mais 10 minutos.
5. Adicione o extrato de tomate e asse brevemente.
6. Adicione os tomates em conserva picados, as ervilhas (+ cenouras) e a água e misture bem.
7. Tempere com canela, sal e pimenta e cozinhe por cerca de 15 minutos em fogo médio com a tampa fechada.  
Enquanto isso, prepare o arroz com manteiga.

## notas

\*A receita contém links afiliados.



**Se você gostou da receita, eu ficaria muito feliz com uma pequena dica.  
Você me ajuda a trazer mais ótimas receitas para o blog. Muito obrigado :)**

Doe aqui: [vá para Paypal](#)