



Vaca atolada



Rendimento

12 porções



Tempo de preparo

01:30

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Óleo	3 colheres (sopa)	45 ml
Costela bovina (limpa, cortada em pedaços menores)	1,5 quilo	1,5 kg
Cebola (picada)	1 unidade grande	200 g
Alho (picado)	3 dentes	9 g
Tomate (picado)	3 unidades médias	450 g
Água	2 garrafas de 1 l	2 l
Molho escuro Demi-Glace AJINOMOTO®	1 xícara (chá)	100 g
Mandioca (cortada em cubos)	1 quilo	1 kg
Cheiro verde (picado)	Meia xícara (chá)	20 g

Modo de Preparo

1. Em uma panela de pressão grande, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a carne aos poucos e frite por 10 minutos, ou até dourar todos os lados. Retire a carne e reserve.
2. Na mesma panela, coloque a cebola, o alho e o tomate, e refogue por 3 minutos, ou até a cebola ficar transparente.
3. Volte a carne e junte 1,9 ml da água e, ao levantar fervura, acrescente o Molho Escuro Demi-

Glace Ajinomoto®, previamente dissolvido na água restante.

4. Tampe a panela e deixe cozinhar por 40 minutos após o início da fervura. Retire do fogo, adicione a mandioca e volte à pressão por mais 20 minutos, ou até que a mandioca esteja bem macia.

5. Retire do fogo, salpique o cheiro verde e sirva em seguida.