



Músculo Bovino ao Molho



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

01:00

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Óleo	3 colheres (sopa)	45 ml
Músculo bovino (cortado em cubos pequenos)	-	1 kg
Cebola (picada)	1 unidade pequena	100 g
Alho (picado)	6 dentes	18 g
Molho escuro Demi-Glace AJINOMOTO®	meia xícara (chá)	100 ml
Água	3 xícaras (chá)	600 ml
Molho de tomate AJINOMOTO®	meia xícara (chá)	100 ml
Folha de louro	1 folha	1 g
Cenoura (em cubos médios)	1 unidade grande	200 g

Modo de Preparo

1. Em uma panela de pressão grande, coloque metade do óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a carne e sele por 2 minutos de cada lado. Retire da panela e reserve.
2. Na mesma panela, coloque o restante do óleo e volte ao fogo alto. Junte a cebola e o alho, e

refogue por 2 minutos, ou até que comece a ficar transparente.

3. Volte a carne, acrescente o Molho Escuro Demi-Glace Ajinomoto®, 500 ml da água, o Molho de Tomate Ajinomoto® e a folha de louro, misture e tampe a panela. Após o início da fervura, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 30 minutos.

4. Adicione a cenoura e o restante da água, misture e tampe a panela novamente. Após o início da fervura, deixe cozinhar por mais 10 minutos.

5. Retire do fogo e sirva em seguida, acompanhado por arroz branco.