Sopa de músculo com legumes

Ingredients

600 gramas de músculo cortado em cubinhos

Óleo a gosto

5 dentes de alho amassados

2 cebolas picadas

2 talos de salsão picados

1 tomate picado

Sal a gosto

1 colher de sopa de extrato de tomate concentrado

2 batatas-asterix picadas

4 inhames pequenos picados

1 cenoura picada

2 abobrinhas picadas

1 chuchu picado

Pimenta-do-reino e folha de louro a gosto

Cheiro-verde a gosto

Água até cobrir tudo

Preparo

Reúna todos os ingredientes;

Em uma panela de pressão grande, coloque a carne, ligue o fogo e deixe soltar toda a água;

Assim que a carne começar dourar e grudar no fundo, mexa por vezes;

Adicione um fio de óleo e refogue o alho, a cebola, o salsão e o tomate. Misture tudo muito bem;

Tempere com sal e adicione o extrato de tomate. Mexa bem;

Em seguida, adicione os legumes, misture bem e refogue por alguns minutos;

Adicione mais um pouco de sal, tempere com pimenta e acrescente as folhas de louro. Mexa para incorporar;

Cubra tudo com água quente e tampe a panela. Cozinhe por cerca de 30 minutos, contando após pegar a pressão;

Abra a panela e deixe ferver em fogo baixo até engrossar. Se achar necessário, acerte os temperos e, por fim, finalize com cheiro-verde;

Agora é só servir. Bom apetite!