

## Guisado de Cenoura

Da Cozinha do Nelson  
Imprimir

*Guisadinho de verdura* é um prato feito com vegetais e carne. Muitos vegetais diferentes podem ser usados. As cenouras, vagens, ervilhas e abóbora são típicas. Normalmente, o hash contém um, ou no máximo dois, vegetais. Aqui usamos cenouras e ervilhas. Uma pequena quantidade de carne é usada como aromatizante. Não há pimenta e nem ervas, além de um pouco de salsinha picada no final, neste prato. Isso permite que a doçura dos vegetais apareça. Normalmente, os retalhos de um pedaço de carne que foi usada para outro prato são usados nesta receita.

### Ingredientes:

- 750 gramas de cenouras
- 1 colher de chá de sal
- 500 gramas de ervilhas congeladas
- 1 cebola grande, finamente cortada em cubos.
- - 1 xícara de carne bovina cortada miudinha
- 2 colheres de sopa de óleo de cozinha
- 1/2 xícara de tomate sem pele cortados em cubos
- 1 colher de chá de massa de tomate
- sal
- Salsinha picada

### Procedimento:

#### 1. Prepare as cenouras

- Descasque as cenouras.
- Corte as cenouras longitudinalmente em fatias de 0.7 mm.
- Empilhe as fatias e corte então em bastões de 0.7 mm × 0.7 mm.
- Empilhe os bastões e corte-os em cubos de 0.7 mm × 0.7 mm × 0.7 mm. A idéia é que as cenouras sejam cortadas no tamanho de uma ervilha madura.
- Polvilhe as cenouras com 1 colher de chá de sal e deixe descansar por pelo menos meia hora.

#### 2. Prepare a base do guisado

- Em uma panela de fundo grosso, aqueça o óleo.
- Adicione a carne bovina picada em e cozinhe mexendo com frequência até toda a água evaporar e a carne ficar bem dourada.
- Adicione as cebolas e cozinhe até começar a dourar.
- Adicione a massa de tomate e cozinhe mexendo por um minuto até começar a dourar.

- Adicione os tomates em cubo, mexa e cozinhe por alguns minutos para reduzir a água nos tomates.

### **3. Cozinhe os vegetais**

- Adicione as cenouras cortadas e adicione uma pequena quantidade de água - menos do que cobriria completamente as cenouras - Baixe para fogo médio e cozinhe até as cenouras estiverem quase cozidas, mas ainda firmes.
- Enxágüe as ervilhas congeladas sob água fria e adicione às cenouras.
- Cozinhe em fogo médio por mais alguns minutos.
- Prove o sal e ajuste conforme necessário.
- Remova do fogão e adicione a salsinha picada.
- Sirva imediatamente.