

Charuto de carne

Ingredientes:

1 repolho médio
2 folhas de louro
100g. De carne bovina moída
100g. De carne de frango moída
50g. De linguiça defumada moída
2 colheres (sopa) de óleo vegetal
1/2 cebola média picada
1/2 xícara (chá) de arroz cru lavado e escorrido
2 colheres (sopa) de cheiro verde picado
1 colher (chá) de sal

Molho:

4 colheres (sopa) de óleo vegetal
4 colheres (sopa) de cebola picada
2 dentes de alho picados
520g. De polpa de tomate pronta
2 colheres (sopa) de cheiro verde
1 colher (chá) de sal
2 xícaras (chá) de água fervente

Modo de preparar:

Coloque o repolho em uma panela grande com água fervente, 1 colher (chá) de sal e os louros. Deixe ferver por 3 minutos. Retire da água, desprenda as folhas e tire a parte da água, desprenda as folhas e tire a parte dura delas com uma faca. Reserve.

Misture a carne, o frango, a linguiça, o óleo, a cebola, o arroz e o cheiro verde. Tempere com sal.

Coloque porções de recheio no centro de cada folha e enrole-as como charutos. Arrume-os em uma panela de fundo largo.

Molho: aqueça o óleo em uma panela, doure a cebola e o alho. Acrescente a polpa de tomate e a água e deixe apurar por 15 minutos em panela tampada (fogo baixo). Junte o cheiro verde e sal.

Em outra panela, despejamos o molho sobre os charutos. Tampe e cozinhe por 20 minutos em chama baixa. Verifique o cozimento. Desligue o fogo e sirva quente.

Peso por porção: 220g.

Fonte: ANAD