



Pratos Principais

Pratos de Carne

## Carne Estufada com Molho de Sopa de Rabo de Boi

🕒 35 min.

👤 Fácil

🍴 Moderado

✂️ 4 doses

### Ingredientes

1 saqueta de MAGGI Sopa Rabo de Boi  
azeite q.b.  
sal marinho q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	73,8 kcal	4%*
<b>Proteínas</b>	3,1 g	6%*
<b>Lípidos</b>	2,4 g	3%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	10,1 g	4%*

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Salteie a peça de acém de todos os lados com um fio de azeite bem quente.

- 2 Vá temperando a peça de carne, com sal, enquanto a vira para a saltear.
- 3 Cubra de água até cerca de  $\frac{3}{4}$  e cubra com uma tampa.
- 4 Deixe cozinhar em lume muito brando durante 3 horas ou até estar bem tenra.
- 5 Faça a sopa de rabo de boi segundo as indicações da embalagem e de seguida acrescente 200 ml do caldo da cozedura da carne.
- 6 Acrescente o preparado de sopa à peça de carne e deixe que cozinhe 3 minutos. Sirva fatiada e acompanhe com legumes ou puré de batata Maggi.