



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

Energia	73,8 kcal	4%*
Proteínas	3,1 g	6%*
Lípidos	2,4 g	3%*
Hidratos de Carbono	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.