

# ACÉM COM LEGUMES NA PANELA DE PRESSÃO

## INGREDIENTES

1 kg de acém picado

5 batatas médias descascadas e picadas a seu gosto (lembre-se que se forem cortadas pequenas, elas cozinharão mais rápido do que se forem cortadas maiores)

2 cenouras descascadas e cortadas em rodela

1 cebola inteira picada em cubinhos

1 pimentão verde cortado em tiras

1 cubo de caldo sabor carne

1 cubo de caldo sabor legumes

coentro a gosto

sal e pimenta a gosto

3 colheres (sopa) de óleo

2 cabeças de alho

1 extrato de tomate de sua preferência

1 copo (americano) de água

## MODO DE PREPARO

Em uma frigideira, sele o acém com 1 colher (sopa) de óleo e um pouco de sal até ambos lados dourarem

Na mesma frigideira, faça a selagem dos legumes com o caldo de legumes e 2 colheres (sopa) de água por cerca de 2 minutos e desligue o fogo

Em uma panela de pressão coloque a cebola, os alhos e 2 colheres (sopa) de óleo e deixe dourar

Em seguida coloque o acém e os legumes, o molho, o cubo de caldo de carne, o sal e a pimenta a gosto, o coentro e a água

Deixe cozinhar por aproximadamente 20 a 25 minutos, desligue o fogo e espere a pressão sair

©2025 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/9686-acem-com-legumes-na-panela-de-pressao.html>