



CARNE LOUCA DE LAGARTO SWIFT



Nível
Intermediário



Rendimento
6 porções



Tempo de preparo
90 minutos



Ocasião
Lanches e
aperitivos



Modo de preparo
Fogão

INGREDIENTES

- 1 peça de Lagarto sem pele Swift
- 6 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho esmagados
- 1 folha de louro

- 2 cenouras médias raladas
- 1 abobrinha média ralada
- 2 xícaras (chá) de tomate picado s em pele e sem sementes
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte o lagarto em fatias de 3 cm de espessura e tempere com sal.
2. Aqueça metade do azeite em uma panela de pressão e sele as fatias de lagarto aos poucos. Reserve.
3. Refogue a cebola na mesma panela que selou o lagarto até dourar.
4. Acrescente o alho e refogue até dourar.
5. Retorne o lagarto e acrescente água até metade da altura da carne.
6. Coloque a folha de louro e tampe a panela e cozinhe por 30 minutos contados a partir do início da pressão.
7. Retire a carne reserve o caldo e desfie as fatias de lagarto.
8. Em uma panela aqueça o restante do azeite e junte a carne desfiada o tomate a cenoura ralada e a abobrinha.
9. Misture bem.
10. Tampe a panela e cozinhe por mais 10 minutos até o tomate começar a derreter.
11. Ajuste o sal e finalize com salsinha picada.
12. Sirva com pão integral.

DICA: Caso queira que a receita fique mais úmida acrescente um pouco do caldo do cozimento ao refogar o lagarto desfiado com os legumes.

PRODUTOS UTILIZADOS



Alho Picado
Swift



Lagarto Swift



Cebola Picada
Swift

PARA MAIS RECEITAS ACESSE:
WWW.SWIFT.COM.BR