



ENSOPADO DE SOJA, COSTELINHA E LEGUMES

Rendimento: 4 a 5 porções

Tempo de forno: 1 h

Tempo total: 1 h

Capacidade da xícara: 250 ml

Ingredientes:

2 colheres (sopa) de óleos

1 unidade grande de cebola picada

2 dentes de alho frescos amassados

1 xícara (chá) de Soja CAMIL deixada de molho em água de véspera

200 gramas de costelinha de porco salgada cortada em pedaços de 3 cm, deixada de molho em água de véspera

1 litro de água

1 e ½ xícara (chá) de vagem cortada em pedaços de 2 cm

1 unidade média de cenoura em rodelas

Sal a gosto

Modo de preparo:

- 1) Em uma panela de pressão, aqueça o óleo e doure a cebola e o alho.
- 2) Junte a costelinha e refogue demoradamente.
- 3) Acrescente a Soja CAMIL e a água. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo, por 30 minutos após o início da pressão.
- 4) Retire a pressão e acrescente a vagem e a cenoura. Tempere com sal a gosto.
- 5) Continue cozinhando em fogo brando, com a panela semi tampada, até os legumes ficarem macios (se necessário acrescente água aos poucos durante o cozimento).

DICAS

A soja não faz caldo grosso como o feijão, mas a preparação deve ter caldo como um ensopado.

Substitua a costelinha por paio ou linguiça defumada.