

EMPADÃO DE CARNE DE VACA COM ARROZ

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 5 PESSOAS

700g de carne de vaca cortada em pedacinhos pequenos
60g de margarina
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
1 cubo de caldo de carne
1 colher de sopa de salsa picada
4 colheres de sopa de polpa de tomate
250 ml de vinho branco
275 ml de água

200 ml de natas
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Louro em pó q.b.
Noz-moscada q.b.
1 cebola cortado ao meio com 2 cravinhos espetados em cada metade
1 cenoura pequena
400g de arroz
800 ml de água
1 ovo batido



PREPARAÇÃO

Num tacho, leve ao lume a margarina, a cebola, os alhos e deixa-se refogar.

Junte a carne.

Tempere com sal, pimenta, louro em pó e noz-moscada.

Mexa e deixe ganhar um pouco de cor.

Junte o cubo de caldo de carne, a salsa picada e a polpa de tomate.

Mexa e junte o vinho branco e a água (275 ml).

Tape e deixe estufar até a carne ficar tenra.

Numa outra panela, coloque a água (800 ml), a cenoura, a cebola com os cravinhos, a margarina e tempere com sal.

Deixe ferver e junte o arroz.

Deixe cozer 20 minutos.

Quando a carne estiver tenra, junte as natas, mexa e deixe apurar o molho.

Num tabuleiro de ir ao forno, espalhe a carne no fundo, cubra com o arroz e por fim espalhe o ovo batido por cima do arroz.

Leve ao forno pré-aquecido nos 200° aproximadamente 15 minutos até alourar.

Depois de douradinho, retire do forno e está pronto a servir.

Custo: 7.50 € ; Custo por pessoa: 1.50 €

<http://www.saborintenso.com/f16/empadao-carne-vaca-arroz-1909/>

www.saborintenso.com