



**Chef** Madalena Albuquerque  
**Receita** Carne de sol instantânea com farofa colorida  
**Rendimento** 05 porções

### Salga da carne

2 kg de carne bovina de segunda (acém ou similar);  
500 gramas de sal grosso.

### Modo de Preparo

1. Abra a carne em manta;
2. Espalhe o sal por cima e por baixo da peça de carne, e deixe por 30 minutos;
3. Lave a carne em água corrente;
4. Escorra a carne por 30 minutos na sombra;
5. Cozinhe a carne na panela de pressão por 15 minutos após a subida da fervura.

---

### Farofa colorida

01 cebola media cortada em cubos pequenos;  
01 cenoura ralada;  
02 dentes de alho picados;  
300 gramas de farinha de milho pré-cozida (tipo flocão);  
01 colher de sopa (5 gramas) de coentro picado;  
01 colher de sopa (10 mL) de molho de soja (shoyo);  
01 colher de sopa (15 gramas) de mostarda;  
02 colheres de sopa (30 mL) de azeite de oliva.

---

### Modo de Preparo

1. Faça um cuscuz, espere esfriar um pouco e esfarinhe o cuscuz e reserve;
2. Refogue o alho, a cebola, e a cenoura com o azeite;
3. Acrescente o shoyo, o cuscuz esfarinhado e por ultimo acrescente o coentro;
4. Mexa bem na frigideira e reserve a farofa para servir com a carne.

---

### Carne acebolada

01 kg de carne de sol cortada em cubos;  
02 cebolas grandes cortadas em tiras;  
02 colheres de sopa (30 gramas) de manteiga.

---

### Modo de Preparo

1. Frite a carne em 01 colher de manteiga;
2. Frite a cebola na mesma assadeira da carne com a outra colher de manteiga;
3. Junte a carne com a cebola e sirva com a farofa de cuscuz.