



Ingredientes:

1/4 de cabeça de couve flor

2 batatas pequenas

1/2 abobrinha

1/2 pimentão vermelho

1 tomate inteiro pequeno

1/2 cebola roxa

1 cenoura grande

1/2 berinjela cortada em tiras

6 vagens cortadas em tiras

1 posta de carne bem fina (usei coxão mole)

1/2 linguiça cortada em tirinhas (usei a linguiça Blumenau)

Sal, pimenta e azeite de oliva a gosto

Modo de preparo:

Picar todos os legumes, leve para dar uma leve cozida a couve-flor, a vagem a cenoura e a batata.

Em um recipiente próprio para ir ao microondas coloque a berinjela cortada em tiras com um pouco de sal, leve ao microondas por 30 segundos para sair o amargo da berinjela.

Em um recipiente próprio para ir ao forno coloque a carne, regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Em seguida coloque os demais ingrediente (incluindo a linguiça) , regue com azeite, tampe sua forma com papel alumínio e leve ao forno pré aquecido em cerca de 200 graus por meia hora.

Na metade do tempo tire do forno e verifique o ponto da carne e o sal,

se for preciso acerte o sal. Leve ao forno novamente e deixe por mais 15 min.

Depois disso é só servir!

Essa receita serve quatro pessoas!

Bom apetite!

www.voceprecisadecor.com.br

