

Acém na panela de pressão: sabor na sua mesa em 30 minutos

Hoje, 26/09, aqui no [Receitas Fáceis](#) do Folha GO, vamos aprender a fazer **acém na panela de pressão**. Essa é uma carne saborosa com cheiro de casa de mãe. Aliás, sua receita é muito fácil, rende 6 porções e fica pronta em 30 minutos. Por isso, continue lendo e aprenda o passo a passo de como fazer.

Como preparar acém na panela de pressão

Antes de tudo, veja dicas de substituição de ingredientes. Tanto o pimentão vermelho, quanto o verde ou amarelo vão muito bem com a carne de panela, então você pode escolher conforme a sua preferência, ou usar todos. Outra sugestão é variar os legumes, como apostar em mandioquinha ou chuchu, por exemplo.

Leia mais: [Macarrão na panela de pressão: receita saborosa que fica pronta em 15 minutos](#)

Ingredientes:

- 1 kg de acém;
- 4 dentes de alho;
- 1 pimentão médio;
- 2 tomates médios;
- 1 cebola grande;
- 1 cubo de caldo de carne;
- 4 batatas médias;
- 1 cenoura pequena;
- 1/2 sachê de molho de tomate;
- Salsinha a gosto;
- Sal a gosto.

Passo a passo de como fazer acém na panela de pressão



Acém na panela de pressão: Sabor na sua mesa em 30 minutos. Canva Pro

Em uma panela refogue o alho picado e as cebolas. Em seguida, junte a carne para que ela refogue no tempero por uns 10 minutos. Depois disso, junte o tomate picado, o pimentão e misture bem. Acrescente os temperos do seu gosto. Aqui sugerimos caldo de carne, sal e pimenta do reino, mas você pode adicionar folha de louro, ou cheiro verde, por exemplo.

Misture bem e deixe dar uma leve refogada. Certamente dará um sabor especial. Acrescente meio pacote de sachê de molho de tomate e água até que cubra a carne em 2 dedos. Tampe e deixe cozinhar. Quando pegar pressão, deixe cozinhar por mais 10 minutos. Enquanto isso, descasque e pique os legumes que serão acrescentados na carne.

Depois do tempo, tire do fogo para sair a pressão. Volte a panela para o fogo, adicione as batatas, cenoura picada e se achar necessário mais um pouco de água. Como resultado, que a carne e os legumes ficarão bem encorpados pelo caldo. Assim, deixe cozinhar por mais 10 minutos a partir do momento em que pegar pressão.

Desligue o fogo, tire a pressão e verifique se tudo já está no ponto. Caso achar que precise cozinhar mais, é só deixar a panela em fogo baixo e sem colocar na pressão. O mais importante, é ter aquele caldinho saboroso que só a carne de panela pode oferecer. E então, é só servir.

Dicas de consumo

Carne de panela como esse **acém na panela de pressão** é um clássico. Para quem gosta de uma saborear uma comida suculenta, com aquele caldinho, e ainda aproveitar os legumes com

um toque a mais, essa é a receita perfeita. Além disso, o preparo que trouxemos hoje é simples, rápido e nutritivo.

Veja também: [Frango assado na panela de pressão: aprenda esse modo descomplicado](#)

ERROS COMUNS com a panela de pressão: USE CORRETAMENTE

Tr