



### INGREDIENTES:

1 KG E 200 DE MAMINHA;  
1 COLHER (SOPA) RASA DE SAL;  
1 COLHER (CAFÉ) DE PIMENTA DO REINO;  
3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO;  
1 COLHER (CHÁ) DE AÇÚCAR;  
3 CEBOLAS;  
3 DENTES DE ALHO PICADOS;  
1 XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA;  
1 XÍCARA (CHÁ) DE VINHO BRANCO SECO;  
1 FOLHA DE LOURO;  
CHEIRO VERDE PICADO A GOSTO.



PIQUE AS CEBOLAS  
EM QUADRADOS  
GRANDES.

AQUEÇA O ÓLEO EM UMA  
PANELA DE PRESSÃO,  
ADICIONE O AÇÚCAR E DOURE  
BEM A CARNE POR IGUAL,  
VIRANDO-A SEMPRE.



ACRESCENTE A CEBOLA, O  
ALHO, A ÁGUA, O VINHO, O  
LOURO E O CHEIRO VERDE.  
MISTURE. TAMPE A PANELA E,  
APÓS COMEÇAR ACHIAR,  
COZINHE EM FOGO BAIXO POR  
60 MINUTOS.



DEPOIS, TRANSFIRA  
A CARNE PARA UMA  
TRAVESSA E REGUE  
COM O MOLHO DO  
COZIMENTO.