



# RECEITAS DA FIA

## Paçoca de Carne

[www.receitasdafia.com/receitas/pacoca-de-carne](http://www.receitasdafia.com/receitas/pacoca-de-carne)

Que tal uma comida com muita sustância e sabor? Hoje a receita é paçoca de carne, mas você pode substituir pela carne de sol que ficar uma delícia também. Bora fazer?

Paçoca de Carne Image alt: Paçoca de Carne icon

 45 min

 8 porções

### Ingredientes

- 1 1/2 Kg de [lagarto](#)
- 400g de [farinha de milho biju](#)
- sal a gosto
- 3 dentes de [alho](#)
- 2 [cebolas](#)
- 3 colheres de óleo
- 1 [laranja](#)
- 1 [limão](#)

### Modo de Preparo

1. Corte a carne em tiras e tempere com alho amassado, cebola picadinha, sal a gosto e o caldo da laranja e do limão.
2. Leve esta carne temperada na panela de pressão quente e deixe selar.
3. Coloque o óleo e deixe fritar, coloque água até cobrir a carne, tampe e deixe levantar pressão.
4. Deixe cozinhar por 20 minutos, desligue e tire a pressã para ver se está cozida e bem macia.
5. Se não estiver macia, volte para pressão até ficar.
6. Depois de cozida, retire, coloque no pilão e comece a socar, colocando farinha aos poucos até a carne desmanchar e ficar toda desfiada.
7. Coloque numa vasilha tampada e bem vedada e vá consumindo aos poucos.
8. Você também pode fazer com carne de sol, se preferir.
9. Se não tiver pilão use um processador.

[www.receitasdafia.com](http://www.receitasdafia.com)