

Ragu de Carne



Ingredientes:

- 1,5 kg de peito bovino em peça (sem osso)
- 1 cebola
- 1 cenoura
- 2 talos de salsa
- 3 dentes de alho
- 70 g de bacon em cubos
- 1 lata de tomate pelado em cubos (com o líquido)
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- $\frac{1}{3}$ de xícara (chá) de azeitona preta sem caroço
- 1 xícara (chá) de vinho tinto
- 1 litro de água
- 1 folha de louro
- 1 colher (chá) de orégano seco
- 2 colheres (sopa) de azeite
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de Preparo:

1. Com uma faca, corte e descarte o excesso de gordura da peça de carne – mantenha a gordura entremeada, ela dá sabor ao ragu. Corte a carne em cubos médios, de cerca de 5 cm. Transfira para uma tigela e mantenha em temperatura ambiente – a carne não pode estar gelada na hora de dourar. Enquanto isso prepare os outros ingredientes.

2. Descasque e pique fino a cebola e os dentes de alho. Lave, descasque e corte a cenoura em cubinhos. Lave, descarte as folhas e corte os talos de salsão em cubinhos. Corte as azeitonas em 4 partes e reserve.

3. Leve a panela de pressão, sem a tampa, para aquecer em fogo médio. Regue com $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de azeite e doure os cubos de carne aos poucos – se colocar todos ao mesmo tempo, eles vão soltar o próprio líquido e cozinhar no vapor, em vez de dourar. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto e vire com uma pinça para dourar todos os lados por igual. Transfira para uma tigela e doure o restante, sempre regando a panela com azeite a cada leva.

4. Depois de dourar toda a carne, mantenha a panela em fogo médio e adicione o bacon. Mexa por cerca de 1 minuto, até começar a dourar – cuidado para não queimar. Junte a cebola e refogue, raspando bem o fundo da panela, até murchar – os queimadinhos da carne são essenciais para dar sabor ao preparo.

5. Acrescente a cenoura, o salsão e o louro. Refogue por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando, até os legumes ficarem macios. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto.

6. Adicione o extrato de tomate, o alho e o orégano. Mexa apenas por 1 minuto para perfumar. Junte o tomate pelado com o líquido e misture bem. Regue com a água e o vinho, misture e aumente o fogo.

7. Assim que ferver, volte os cubos de carne dourados para a panela, tampe a panela e deixe cozinhar em fogo médio. Quando começar a apitar, diminua o fogo e deixe cozinhar por mais 50 minutos.

8. Desligue o fogo e espere toda pressão sair antes de abrir a panela. Transfira a carne para uma travessa e desfie com 2 garfos. Volte a carne desfiada para a panela, misture as azeitonas e acerte o sal e a pimenta-do-reino. Sirva a seguir.