

BIFINHOS DE PERU ENROLADOS EM ALHO FRANCÊS E CENOURA

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

8 bifes de peru
1 parte branca de alho francês cortada em tiras
1 cenoura grande ralada
4 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa de mostarda dijon
1 cubo de caldo de galinha (opcional)
300g de cogumelos frescos cortados em quartos
250 ml de vinho branco
1 colher de sopa de farinha maizena
200 ml de natas de soja
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 40 minutos

Custo: 9.00 € | Custo por pessoa: 2.25 €

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar

Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f16/bifinhos-peru-enrolados-alho-frances-cenoura-24883/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere os bifes de ambos os lados com sal e pimenta.
Por cima de cada bife, coloque um montinho de alho francês e um montinho de cenoura ralada.
Enrole o bife e prenda os rolinhos com palitos.
Repita o processo com todos os bifes.
2. Num tacho largo, leve ao lume o azeite e deixe aquecer um pouco.
Junte os rolinhos e deixe fritar um pouco de ambos os lados para ganhar cor.
Adicione os cogumelos, o cubo de caldo de galinha e o vinho branco.
Tape e deixe cozinhar durante 2 minutos.
3. Numa tigela, coloque a mostarda e a farinha.
Aos poucos, adicione 300 ml de água e mexa.
4. Junte à carne, a mistura da farinha com a mostarda.
Por fim, adicione as natas de soja.
Mexe tudo com cuidado, tape e deixe cozinhar aproximadamente 25 minutos em lume médio.
Depois do molho apurado, está pronto a servir.
Acompanhe este prato com arroz de manteiga.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe bom apetite!

<http://www.saborintenso.com/ebook> - eBook SaborIntenso
Livro Digital de Culinária com 420 páginas

Saborintenso.com