

BIFES DE PERU COM MOLHO DE CERVEJA E COGUMELOS

Pode acompanhar com uma salada de produtos da época (alfaca, chicória, rúcula, agrião, beterraba) ou com arroz de grelos.

PREPARAÇÃO

- 1 Para o arroz:** Coloque a água ao lume, quando estiver a ferver, junte o arroz e 1/2 c. café de sal. Deixe cozinhar até estar cozido. Escorra a água quente, passe por água fria e volte a escorrer bem. Reserve. O arroz deve ficar solto.
- 2 Para os bifos:** Numa frigideira coloque a cebola às meias luas e os alhos laminados com 4 c. sopa de azeite. Envolve durante 2 minutos em lume brando e coloque os bifos. Junte 1/2 c. café de sal e os cominhos. Deixe os bifos cozinham dos dois lados e junte os cogumelos laminados e a cerveja. Deixe apurar 10 minutos em lume brando, com a frigideira tapada. Junte o iogurte e metade do cebolinho e da salsa fresca picados. Reserve 10 minutos na frigideira tapada com o lume desligado.
- 3 Sirva com o arroz e coloque as restantes ervas aromáticas picadas por cima, para decorar.**



Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas



Preparação: 10 minutos
Cozedura: 20 minutos +
10 minutos a marinar



PRIMAVERA



INGREDIENTES

- 6 bifos de peru médios (100g cada)
- 150g de cogumelos frescos
- 100ml de cerveja
- 1L de água
- 200g de arroz carolino
- 4 c. sopa de azeite
- 125g de iogurte natural
- 4 c. sopa de cebolinho picado
- 2 c. sopa de salsa fresca picada
- 6 dentes de alho
- 1 cebola média
- 1 c. café de sal
- 1 c. café de cominhos em pó

Quando for às compras esteja atento aos rótulos dos alimentos: prazos de validade, lista de ingredientes e quantidades de nutrientes como a gordura total, gordura saturada, açúcares e sal.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
485	41g	10g ●	2g ●	54g	3g ●	3g	1,3g ●

Por dose/pessoa (360g)