

BIFANAS MEDITERRÂNICAS COM LEGUMES



Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 30 minutos

Cozedura: 30 minutos +
30 minutos de marinada



OUTONO

Pode deixar as bifanas a marinar de um dia para o outro para absorverem todo o sabor. Guarde-as num recipiente de vidro bem fechado no frigorífico.



As marinadas são uma ótima técnica para dar sabor aos alimentos sem adicionar mais sal.

PREPARAÇÃO

Faça uma marinada:

- 1 Tempere as bifanas com $\frac{1}{2}$ c. café de sal, pimenta, metade do vinho, 1 c. sopa de azeite, limão, louro, alho laminado, pimentão-doce e talos de salsa picada ou de outra erva aromática a gosto. Deixe marinar durante pelo menos 30 minutos.
- 2 Numa frigideira coloque 1 c. sopa de azeite e cozinhe as bifanas colocando o restante vinho. As bifanas acabam por estufar e não fritar. Assim que o vinho começar a evaporar e a carne a branquear, desligue o fogão e tape a frigideira. Aguarde 15 minutos, sirva as bifanas em pão caseiro (ver receita “pão de cereais” pág. 90. ou “pão de azeite, orégãos e azeitonas” pág. 92).
- 3 Corte as batatas com pele em gomos e tempere-as com 1 c. sopa de azeite, $\frac{1}{2}$ c. café de sal, pimenta e pimentão doce. Coloque no forno a assar a 180°C durante 30 minutos.
- 4 Corte os legumes em palitos finos e coloque-os 2 minutos em água a ferver. Desligue o lume, retire-os e escorra. Salteie os legumes com 1 c. sopa de azeite e pimenta.
- 5 Para a salada de couve: corte-a em tiras finas, tempere com açúcar, vinagre e 1 c. sopa de azeite. Deixe marinar pelo menos 15 minutos.

INGREDIENTES

4 bifanas de porco médias
(100g cada)

1 cabeça de alho

1 folha de louro

1 c. café de sal

1 c. café de pimenta preta

100ml de vinho branco

5 c. sopa de azeite

1 limão

1 c. sopa de pimentão doce

Salsa (talos) q.b.

1 c. sopa de vinagre

1 c. chá de açúcar

2 cenouras médias

1 nabo pequeno

200g de couve roxa

4 batatas médias

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
475	26g	27g ●	5g ●	27g	10g ●	6,6g	0,7g ●

Por dose/pessoa (465g)