



BIFE À MODA TAILANDESA PERFEITO

O músculo bovino tem muitas possibilidades, e nesta receita ele é combinado com o curry.

 1 hora 1 hora 6 porções

INGREDIENTES

- 4 bifés médios de músculo bovino sem gordura [360 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 ml]
- 1 colher de chá de gengibre ralado [2 g]
- 1/2 colher de chá de curry [1 g]
- 10 folhas de coentro [1 g]
- 1/2 garrafa de leite de coco [100 ml]
- 500 ml de água
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Tempere os bifés com sal e pimenta do reino a gosto. Reserve.
- 2º Em uma panela de pressão, aqueça o azeite em fogo baixo, em seguida adicione o gengibre e refogue por 2 minutos. Junte o curry e misture.
- 3º Acrescente uma parte do coentro picado, e em seguida junte a água e o leite de coco.
- 4º Adicione a carne, tampe a panela e aumente o fogo. Cozinhe por 50 minutos.
- 5º Desligue, espere sair a pressão. Destampe a panela e deixe cozinhar até engrossar o caldo. Junte o restante do coentro. Prove e, se necessário, ajuste o sal e a pimenta.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [163 g]	% DDR
ENERGIA	88 kcal	143 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	1 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	8 g	13 g	18 %
GORDURA	6 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	43 mg	70 mg	3 %