

## Bife Rolê

8 porções

### Ingredientes

ou

4 filés de patinho bovino, sem gordura, cru (480 g)

ou

1 unidade pequena de cenoura crua (55 g)

ou

2 colheres de sopa de vagem crua (40 g)

ou

3 unidades pequenas de tomate, vermelho, maduro, cru (273 g)

ou

3 dentes de alho, cru (9 g)

ou

1 unidade pequena de cebola (30 g)

ou

1 colher de sopa de óleo de girassol (15 g)

### Método de preparo

1

Pique a cenoura em tiras como batatas fritas, coloque em uma panela junto com a vagem e cozinhe com um pouco de água e sal. Depois de cozidos, escorra a água e reserve. Coloque os bifes abertos na tábua, coloque 1 ou 2 tiras de cenoura e vagem, depende do tamanho do bife. Fazer um rolinho e espetar com palito. Pique os tomates, a cebola e os dentes de alho, refogue na panela de pressão. Acrescente na panela de pressão os bifes com 1 copo de água e cozinhe por 20 a 25 minutos após pegar pressão.