



CANAPÉ DE STEAK TARTARE

O steak tartare é um prato que leva carne crua bem temperada servido com gema de ovo. Nesta versão, é uma entrada clássica e elegante, apresentada como um canapé.

🕒 20 minutos

🕒 20 minutos

🍴 30 porções

INGREDIENTES

- 450 gramas de filé mignon
- 2 gemas [34 g]
- 3 colheres de sopa de cebola crua picada [30 g]
- 2 colheres de sopa de alcaparra [17 g]
- 1 colher de chá de pimenta do reino [2 g]
- 1 colher de chá de sal [6 g]
- 1 colher de sopa de molho inglês [16 g]
- 30 fatias pequenas de pão integral [210 g]
- 5 colheres de sopa de salsa fresca [50 g]
- 8 colheres de sopa de cebolinha verde fresca picada [48 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pique a carne em cubinhos, e misture com as gemas, a cebola e as alcaparras. Tempere com molho inglês, sal e pimenta do reino a gosto.
- 2º Corte o pão integral em 30 fatias finas, e leve ao forno para que dourem.
- 3º Retire as fatias de pão do forno e distribua o steak tartare em 30 porções. Finalize com a salsa e cebolinha bem picadinhas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [29 g]	% DDR
ENERGIA	189 kcal	54 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	13 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	19 g	6 g	7 %
GORDURA	7 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	2 %
SÓDIO	589 mg	169 mg	7 %