

## CARPACCIO



As fatias quase translúcidas de carne são uma das principais características deste prato. Você pode usar cortes pouco fibrosos e mais macios, sendo os bovinos os mais tradicionais [contrafilé ou filé mignon]. Outras sugestões incluem lagarto, rosbife e carne de sol; peixes, como salmão, atum, dourado, além dos vegetais, como beterraba e palmito como substitutos da carne. Dica: o lagarto bovino é a carne mais indicada para o prato, pois simplifica a parte do corte.

-  10 minutos
-  2 horas e 10 minutos
-  12 porções

## INGREDIENTES

- 680 gramas de contra-filé bovino sem gordura **ou** 680 gramas de filé mignon **ou** 680 gramas de lagarto bovino
- 1 colher de chá de sal [6 g]
- 1 colher de sopa de pimenta do reino moída [7 g]
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [32 ml]
- 1 colher de sopa de alecrim fresco [2 g]
- 1 colher de sopa de sálvia fresca picada [2 g]
- 3 colheres de chá de tomilho fresco [2 g]
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico [16 ml]
- 2 pratos de sobremesa de folha de mostarda [200 g] **ou** 3 pratos rasos cheios de alface roxa picada [240 g] **ou** 3 pratos rasos cheios de alface americana picada [240 g] **ou** 4 pratos de sobremesa de rúcula [240 g]
- Suco de 2 limões sicilianos [96 ml]
- 20 ml de azeite de oliva extra virgem
- 40 gramas de queijo parmesão
- 2 colheres de sopa de salsinha [8 g]
- 2 colheres de sopa de alcaparra [17 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Envolve a peça com filme plástico bem firme e leve ao congelador/freezer por cerca de 2 horas. Este processo não é para congelar a carne e sim para que ela fique firme o suficiente para facilitar o seu corte. Use uma faca bem afiada e corte as fatias bem fininhas, quase translúcidas.
- 2º Depois de fatiada, tempere a carne com sal e pimenta do reino, e em seguida acrescente uma parte do azeite e as ervas frescas [a inclusão de salsinha é opcional].
- 3º Disponha as fatias de carne em uma travessa, regue com vinagre balsâmico, suco de limão e o restante do azeite. No centro da travessa arrume o mix de folhas, misturando os diferentes tipos de alface, a rúcula e a mostarda.
- 4º Finalize com queijo parmesão em lascas e com as alcaparras.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [96 g]	% DDR
ENERGIA	161 kcal	155 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	2 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	16 g	16 g	21 %
GORDURA	10 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	331 mg	319 mg	13 %