



Receitinhas

BIFE ROLÊ

INGREDIENTES:

- 750 Kg carne cortada em bifos finos
- 1 unidade cenoura cortada em palitos
- 2 unidades cebolas picadas
- 1 colher (sopa) alho picado
- 1 colher (sopa) azeite
- A gosto Sal
- A gosto Pimenta do reino
- 1 caixa palitos de dente de madeira para fechar os bifos

MODO DE PREPARO:

Tempere todos os bifos com sal e pimenta do reino. Recheie os bifos com 2 palitos de cenoura e enrole, espetando 2 a 3 palitos de dente para fechar o rolinho. Pré aqueça a panela e coloque o óleo. Frite os bifos aos poucos para dourar e separe. Doure bem a cebola na mesma panela. Coloque tudo na panela de pressão e complete com água até 1 dedo acima. Deixe cozinhar por cerca de 15 minutos após pegar pressão. Se quiser o molho mais grosso, depois que a carne estiver cozida, deixe o molho reduzir com a tampa da panela aberta.

Pronto. É só servir!





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

