

Pratos Principais | Pratos de Carne

Salada de Carne Oriental

25 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

2 bifes da vazia
2 chávenas de espinafres
1 0 lima
2 0 chalotas
2 c. de sopa de gengibre ralado
3 c. de sopa de coentros picados
1 c. de sopa de cebolinho picado
1 0 malagueta vermelha
8 c. de sopa de azeite
2 c. de sopa de vinagre de cidra

Informação nutricional

Energia	568,6 kcal	28%*
Proteínas	36,6 g	73%*
Lípidos	43,5 g	62%*
Hidratos de Carbono	5,8 g	2%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Tempere os bifes com sal e pimenta. Grelhe numa frigideira ou grelhador num fio de azeite. Corte em fatias. Reserve.
2. Pique as chalotas, coloque numa taça e para dentro dela rale a casca da lima, junte os coentros picados, o gengibre ralado e a malagueta verde em fatias. Junte o vinagre e o azeite em fio, mexendo com a ajuda de um batedor de varas.
3. Misture a carne na vinagreta, em seguida coloque num prato os espinafres e por cima coloque a carne. Sirva de imediato.