

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Bifinhos de Peru com Molho de Cebola e Caril

30 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

6 bifes de peru em tiras
3 dentes de alho picados
1 cebola picada
1 folha de louro
azeite q.b.
1 saqueta de MAGGI Sopa de Cebola
1 embalagem de Natas Longa Vida Original
2 c. de sopa de pó de caril
2 c. de sopa de coentros picados

Informação nutricional

Energia	805,0 kcal	40%*
Proteínas	57,5 g	115%*
Lípidos	46,6 g	67%*
Hidratos de Carbono	34,7 g	13%*

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

Preparação

1. Tempere as tiras de peru com sal, pimenta e os dentes de alho. Numa panela, faça um fundo de azeite e adicione a cebola e a folha de louro. Deixe cozinhar em lume brando até a cebola ficar translúcida.
2. Junte o peru e envolva bem na cebola e aumente o lume. Deixe cozinhar durante cerca de 4 minutos mexendo de vez em quando.
3. Junte a sopa de cebola, o pó de caril e misture bem. Em seguida adicione as natas, envolva e caso seja necessário adicione um pouco de leite.
4. Deixe cozinhar por cerca de 5 minutos e em seguida rectifique os temperos e polvilhe com os coentros picados. Sirva com arroz ou papadums.