



Pratos Principais

Pratos de Carne

## 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

<b>Energia</b>	805,0 kcal	40%*
<b>Proteínas</b>	57,5 g	115%*
<b>Lípidos</b>	46,6 g	67%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.