

[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.