



Pratos Principais Pratos de Carne

Bife de Novilho Grelhado com Ovo de Codorniz

18 min.

Fácil

Moderado

4 doses

Ingredientes

400 g de carpaccio (bifes finos de novilho)
100 g de abacate (em cubos)
8 ovos de codorniz
15 folhas de manjeriçã
1/2 dl de azeite
60 g de tomate (em cubos)
flor de sal q.b

Informação nutricional

Energia	479,0 kcal	24%*
Proteínas	30,8 g	62%*
Lípidos	37,7 g	54%*
Hidratos de Carbono	2,4 g	1%*

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

Preparação

- 1 Numa frigideira/grelhador bem quente, passe os bifes de novilho, deixando-os corar ligeiramente.
- 2 Tempere com flor de sal.
- 3 Coza os ovos de codorniz, e corte-os em metades.
- 4 Num copo liquidificador, triture 10 folhas de manjeriçã com o azeite e a flor de sal.
- 5 Corte em juliana as folhas de manjeriçã restantes e reserve.
- 6 Sirva o carpaccio de novilho com os cubos de tomate e abacate, os ovos de codorniz e tempere com o azeite de manjeriçã.

7

Finalize com o manjericão em juliana.