



Cozinhar



Pratos Principais

Pratos de Carne

## Bife de Novilho Grelhado com Ovo de Cordoniz

🕒 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

<b>Energia</b>	479,0 kcal	24%*
<b>Proteínas</b>	30,8 g	62%*
<b>Lípidos</b>	37,7 g	54%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 manjeriço.

**7** Finalize com o manjeriço em juliana.