

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Bife de Novilho Grelhado com Ovo de Codoniz

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 manjericão
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 manjericão com o azeite e a flor de sal.
5. Corte em juliana as folhas de manjericão 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 manjericão.

7 Finalize com o manjericão em juliana.