



Pratos Principais Pratos de Carne

## Bifinhos com Cogumelos Shitake

🕒 20 min.

🔑 Fácil

🔒 Moderado

🍴 4 doses

### Ingredientes

800 g de bifos de vaca  
300 g de cogumelo shitake fresco (limpos e arranjados)  
100 g de soja (rementos)  
10 g de gengibre em pó  
40 ml de Natas Longa Vida Original  
40 g de molho de ostra  
sal marinho q.b.  
pimenta preta de moinho q.b.  
2 c. de chá de azeite

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	582,2 kcal	29%*
<b>Proteínas</b>	56,6 g	113%*
<b>Lípidos</b>	36,6 g	52%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	2,9 g	1%*

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

### Preparação

- 1 Tempere os bifinhos com um pouco de sal e pimenta.
- 2 Aqueça numa frigideira o fio de azeite até estar a fumegar.
- 3 Salteie rapidamente os bifos e retire-os.
- 4 Acrescente os cogumelos com um pouco mais de azeite e os rementos de soja.
- 5 Salteie 2 minutos e junte o molho de ostra.

6 Deixe levantar fervura e acrescente as natas e o gengibre ralado.

7 Junte novamente os bifos ao preparado e sirva os bifeinhos com cogumelos acompanhados com arroz, puré de batata MAGGI ou legumes.