

Pratos Principais | Pratos de Carne

Bifinhos com Cogumelos Shitake

20 min. | Fácil | Moderado | 4 doses

Ingredientes

800 g de bifes de vaca
300 g de cogumelo shitake fresco (limpos e arranjados)
100 g de soja (rebentos)
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

Energia	582,2 kcal	29%*
Proteínas	56,6 g	113%*
Lípidos	36,6 g	52%*
Hidratos de Carbono	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 bifes e retire-os.
4. Acrescente os cogumelos com um pouco mais de azeite e os rebentos 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 bifes ao preparado e sirva os bifinhos com cogumelos acompanhados com arroz, puré de batata MAGGI ou legumes.