



Pratos Principais

Pratos de Carne

## Bifes de Peru

🕒 25 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 4 doses

### Ingredientes

- 4 bifes de peru
- 200 g de espinafres congelados
- 4 fatias de queijo mozzarella
- 4 tâmaras
- 1/2 saqueta de MAGGI Sopa de Cebola
- 1 copo de água
- sal e pimenta q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	220,3 kcal	11%*
<b>Proteínas</b>	24,0 g	48%*
<b>Lípidos</b>	4,7 g	7%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	20,4 g	8%*

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

## Preparação

- 1 Coza os espinafres em água temperada com uma pequena pitada de sal. Assim que estiverem cozidos, escorra e esprema-os bem. Reserve.
- 2 Coloque os bifes de peru bem abertos entre duas folhas de película aderente. Bata-os ligeiramente de modo a ficarem bem espalmados, tempere-os com sal e pimenta.
- 3 Sobre cada bife de peru coloque os espinafres bem escorridos e por cima destes o queijo mozzarella e uma tâmara. Com ajuda da película, enrole a carne sobre o recheio e feche com palitos.
- 4 Coloque os rolos de bife num tabuleiro de forno.
- 5 Aqueça um copo de água, junte a sopa de cebola e mexa bem. Verta este preparado em cima dos bifes de peru.
- 6 Leve o tabuleiro ao forno pré-aquecido a 200°C e deixe cozinhar cerca de 40 minutos.
- 7 Durante este tempo vá molhando os bifes de peru com o molho que se vai formando no tabuleiro.