

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

Energia	220,3 kcal	11%*
Proteínas	24,0 g	48%*
Lípidos	4,7 g	7%*
Hidratos de Carbono	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 200ºC 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.