



Pratos Principais Pratos de Carne

## Tiras de Peru com Molho de Iogurte e Cuscuz

🕒 20 min.

👤 Médio

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

350 g de bifes de peru  
2 c. de chá de sal  
pimenta moída q.b.  
1 c. de sobremesa de caril em pó  
1 c. de sobremesa de pimentão-doce  
1 Iogurte LONGA VIDA Batido Cremoso de Limão  
200 g de cuscuz  
50 g de tomate seco  
200 g de tomate com rama maduro  
2 dl de água  
100 g de rúcula  
2 c. de sopa de azeite As Nossas Planícies Pingo Doce  
hortelã q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	220,5 kcal	11%*
<b>Proteínas</b>	18,0 g	36%*
<b>Lípidos</b>	7,9 g	11%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	18,6 g	7%*

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

### Preparação

- 1 Corte os bifes em tiras finas e tempere-as com uma colher de chá de sal e pimenta. Junte o caril e o pimentão-doce com o iogurte, deite sobre a carne, misture e reserve.
- 2 Misture os cuscuz com o tomate seco bem picado e o tomate fresco cortado em cubos pequenos e limpo de sementes. Dissolva o restante sal na água a ferver, deite-a sobre os cuscuz e mexa com um garfo. Tape e deixe hidratar 10 minutos. Solte os cuscuz com um garfo, misture-os com as folhas de rúcula e disponha em coroa sobre um prato largo e fundo.

- 3 Aqueça o azeite numa frigideira larga antiaderente. Junte as tiras de peru escorridas e aloure-as em lume médio a forte. Reduza um pouco o calor, junte a marinada e cozinhe até a carne estar macia, mexendo de vez em quando. Coloque a carne no meio dos cuscuz e salpique com folhas de hortelã.