

CONTRA FILÉ COM LEGUMES AO SHOYU

INGREDIENTES

4 bifes de contra filé (900 g)

Sal e pimenta-do-reino a gosto

1 colher (sopa) de óleo (15 ml)

2 colheres (sopa) de manteiga (40 g)

2 cebolas cortadas em 4 partes (cerca de 200 g)

2 xícaras (chá) de tomates cereja (320 g)

8 ervilha-tortas

6 colheres (sopa) de shoyu (90 ml)

MODO DE PREPARO

Tempere os bifes com sal e pimenta-do-reino.

Aqueça o óleo em uma grelha ou frigideira, e frite os bifes até dourarem dos 2 lados.

Em outra frigideira, derreta a manteiga em fogo brando e junte a cebola, os tomates e as ervilhas.

Tampe e cozinhe, mexendo às vezes até ficarem macios.

Tempere com o shoyu e sirva com os bifes grelhados.

Caso queira, sirva com espaguete ao alho e óleo.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/16316-contra-file-com-legumes-ao-shoyu.html>