BIFE À ROLÊ

INGREDIENTES

PARA RECHEAR:

Para rechear:1 cenoura

abóbora japonesa

1/2 cebola

3 dentes de alho

folhas de coentro

pimenta calabresa em flocos (opcional)

PARA COZINHAR:

Para cozinhar:2 colheres (sopa) de margarina ou manteiga

1 tomate picado em cubinhos

400 ml de água

1/2 cebola

1 caldo de carne (aqueles de tablete)

1 colher (sopa) de colorau

alecrim (opcional)

1 pitada de açúcar

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Corte s bifes em tiras mais finas em média 5 cm (ou uma outra carne da sua preferência).

Corte a abóbora e a cenoura em tiras não muito grossas, corte a cebola em pequenos cubinhos e fatie o alho em fatias finas.

Abra os bifes já temperados e coloque 2 tiras de abóbora e 1 tira de cenoura.

Um pouco de alho fatiado, um pouco de cebola cortada em pequenos cubos, 1 folha de coentro (pequena) e um pouco de pimenta calabresa.

Enrole bem o bife e prense com palitos de dente, reserve.

Em uma panela de pressão, coloque 2 colheres de margarina, espere esquentar e adicione a cebola (picada em cubos ou fatiada).

Espere a cebola dourar e coloque os bifes.

Aguarde os bifes fritarem, virando sempre para dourar por igual de todos os lados, adicione o tomate e deixe

refogar um pouco.

Quando os bifes estiverem dourados e o tomate refogadinho, coloque a colher de colorau misture um pouco, acrescente a água e a pitada de açúcar.

Após a água começar a ferver, adicione o caldo de carne e o alecrim, misture.

Tampe e espere pegar pressão, e deixe cozinhar por em média 20 minutos.

Destampe e misture, prove o caldo e caso seja necessário, adicione um pouco de sal.

Deixe a panela destampada e o caldo secar um pouco, misture algumas vezes e aguarde o caldo engrossar e virar um molho.

Desligue e retire os palitos com o auxilio de um garfo.

Decore com umas folhas de salsa picadas ou cebolinha.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19929-bife-a-role.html