

# BIFE A PARMEGIANA LIGHT

## INGREDIENTES

1/2 kg carne vermelha patinho em bifes

sal com ervas a gosto

pimenta caiena a gosto

pimenta calabresa em pó a gosto

azeite a gosto

1 cebola roxa picada em cubos

2 dentes de alho picados

cheiro verde a gosto

4 tomates

1 copo (americano) de água filtrada

3 torradas light

farinha de aveia a gosto

linhaça em grãos a gosto

ervas desidratadas a gosto

1 ovo

2 colheres (sopa) de farinha de arroz

150 g de mussarela ralada

## MODO DE PREPARO

### MOLHO:

Molho: Para o molho de tomate, doure a cebola picada, o alho no azeite e tempero a gosto.

Adicione os tomates picados, a água filtrada, tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos.

Abra a panela e verifique a textura do molho se está mais encorpado, desligue o fogo e adicione o cheiro verde.

### EMPANAR:

Empanar: Triture no mixer as torradas light, a farinha de aveia, as ervas desidratadas e a linhaça.

Com os bifes já temperados, passe uma camada na farinha de arroz, uma camada de ovo e então passe pela farinha temperada.

Coloque os bifes para fritar na fritadeira por aproximadamente 25 minutos.

Depois, adicione sobre os bifes já fritos a mussarela ralada e o molho.

Retorne na fritadeira por 10 minutos ou até gratinar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/20581-bife-a-parmegiana-light.html>