

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.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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