

# BIFE EM TIRAS COM QUIABO

## INGREDIENTES

400 g de quiabo  
4 colheres (sopa) de óleo  
500 g de alcatra em tiras  
sal, pimenta-do-reino, cheiro-verde picado a gosto  
2 dentes de alho picados  
1 cebola em cubos  
suco de 1 limão

## MODO DE PREPARO

Lave os quiabos, seque, fatie e reserve.

Aqueça uma frigideira com metade do óleo, em fogo alto, e doure a carne em 2 etapas para não juntar água.

Tempere com sal, pimenta e reserve.

Na mesma panela, em fogo médio, aqueça o restante do óleo e doure o alho.

Refogue a cebola e acrescente o quiabo.

Tempere com sal, pimenta e o limão.

Refogue até a baba secar e o quiabo dourar.

Misture com a carne e despeje em uma travessa.

Polvilhe com cheiro-verde e sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21630-bife-em-tiras-com-quiabo.html>