

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>