

TEPPANYAKI DO CORSINI

INGREDIENTES

750 g de filé mignon ou alcatra em minibifes finos
manteiga ou azeite para dourar
50 ml de saquê ou vinho branco seco
3 cenouras médias em rodela
2 pimentões verdes em cubos
1/2 couve flor em pedaços
1/2 acelga picado em tiras
1/2 brócolis em pedaços
1/2 repolho em pedaços
2 cebolas picadas em cubos
5 minibatatas ao meio
250 ml de shoyo
1 colher de amido de milho para engrossar diluído em 200 ml de água
sal/realçador de sabor/ tempero a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhar as minibatatas por 25 minutos, cortar ao meio e descascar.

Temperar a gosto.

Grelhar as carnes em tiras na margarina ou azeite, na chapa em fogo médio/baixo.

Refogar/ cozinhar por pouco tempo o restante dos legumes, lembrando que a cenoura pode demorar um pouco mais, (utilizar cozimento a vapor se possível).

Preparar o shoyu junto ao amido de milho para engrossar em panela separada e reservar.

Adicionar o saquê ou vinho branco seco junto à carne.

Passar as carnes já prontas da chapa para a panela de ferro com um pouco de azeite.

Juntar todos os legumes e adicionar à carne na sequência: cebolas, cenouras, pimentões, couve-flor, brócolis, batatas, repolho e acelga.

Mexer a cada ingrediente adicionado, utilizar um pouco de sal nos legumes, lembrando que o shoyu tem sal.

Adicionar o molho shoyu já engrossado e mexer.

Depois de pronto voltar à chapa quente para servir, pode adicionar mais molho se quiser.

Adicionar acompanhamentos e servir.

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28297-teppanyaki-do-corsini.html>