

# BIFE PARMEGIANA LIGHT

## INGREDIENTES

4 bifes de filé mignon ou alcatra  
2 colheres sopa de creme de cebola  
1 colher sopa de molho inglês  
pimenta-do-reino a gosto  
2 ovos  
300 g de farinha de rosca  
azeite para untar  
300 g de mussarela light  
6 tomates s/ pele  
1 cebola  
1 dente de alho  
1 xícara de água  
1 colher sopa de margarina ou azeite  
2 colheres de extrato de tomate  
1/2 xícara de alho-poró  
1/2 xícara de manjeriço fresco  
queijo parmesão e orégano a gosto para salpicar  
sal a gosto

## MODO DE PREPARO

### MOLHO:

Molho: Bata no liquidificador, 4 tomate picados grosseiramente, cebola, alho e água.

Em uma panela refogue a margarina, extrato de tomate, o alho-poró e se necessário, acrescente mais um pouco de água e deixe ferver.

### MONTAGEM:

Montagem: Sobre cada filé já pré-assado, coloque molho vermelho e a mussarela, repita o molho, o restante dos tomates picadinhos junto com o manjeriço, orégano.

Por último, se assim desejar, o parmesão.

Retorne ao forno preaquecido a 180°C, até gratinar.

Gente fica uma delícia, apesar de não ser frito.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29149-bife-parmegiana-light.html>