

## 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 manjericão 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 manjericão, orégano.

Por último, se assim desejar, o parmesão.

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

Gente fica uma delicia, apesar de não ser frito.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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