

BIFE EMPANADO COM GRÃOS

INGREDIENTES

500 g de coxão mole
1 colher de linhaça dourada triturada
1 colher de grão inteiro de linhaça marrom
1 colher de gergelim
3 colheres de fibra de trigo
3 colheres de farinha de trigo
1 ovo
2 dentes de alho
orégano a gosto
sal a gosto
pimenta a gosto
óleo para fritar

MODO DE PREPARO

Tempere os bifes com sal, alho, pimenta e orégano.

Depois de temperados passe em uma tigela com o ovo batido.

Logo em seguida prepare uma bacia com todos os grãos e as farinhas.

Passe os bifes nesta farinha misturada e depois frite.

Está pronto.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/30408-bife-empanado-com-graos.html>