

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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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