

FILÉ MIGNON À PRIMAVERA COM MOLHO ORIENTAL

INGREDIENTES

FILÉ:

Filé: 1 filé de aproximadamente 1 kg cortado em bifes de 1 cm

ou 12 bifes

sal

pimenta-do-reino

manteiga ou margarina

GUARNIÇÃO:

Guarnição: 2 dúzias de ovos de codornas cozidos

1 pote de cogumelos 200 ml (inteiros ou fatiados)

1/2 brócolis ligeiramente cozido (al dente) em buques pequenos

250 g de mini cenouras pré-cozidas

1/2 pimentão amarelo cortado em quadradinhos

1 cebola média cortada em quadradinhos

MOLHO ORIENTAL:

Molho oriental: 1 xícara de molho de soja (shoyo) 250 ml

500 ml de água

2 colheres de chá de amido de milho

1 gengibre picado (100 g)

1/2 pimentão cortado

1 cebola cortada

salsa e cebolinha a gosto (1/2 xícara)

1 bife de filé ou partes da limpeza do filé

1 pitada de açúcar ou ajinomoto

MODO DE PREPARO

FILÉ:

Filé: Aqueça uma panela com 1/2 colher de margarina e um fio de óleo.

Esquente bem e sele os filés ligeiramente só até dourar.

Coloque poucos por vez e deixe de 3 a 4 minutos no máximo.

Salpique sal e pimenta dos 2 lados.

Reserve os filés em um refratário com tampa.

MOLHO:

Molho:Na panela em que foram dourados os filés, refogue o bife de filé com um fio de óleo.

Em seguida junte a cebola, o pimentão, o gengibre, o cheiro verde e doure.

Acrescente o molho de soja e a água.

Deixe ferver por aproximadamente 30 minutos ou até reduzir na metade.

Retire do fogo, deixe esfriar um pouco, bata tudo no liquidificador e depois passe em peneira ou coador. Deve ficar um líquido bem fino sem resíduos.

Leve novamente ao fogo, corrija o sal, acrescentando mais água se estiver salgado ou mais shoyu se tiver pouco sal.

Acrescente o açúcar e a maisena dissolvida em água.

Engrosse a seu gosto.

MONTAGEM:

Montagem:Arrume os filés no marinex ou bandeja em que irá servir.

Leve ao forno quente preaquecido a 200°C por 8 a 10 minutos no máximo.

Enquanto os filés aquecem, em uma panela pingue um fio de óleo e refogue ligeiramente os legumes, cebola, brócolis, cenoura, pimentão e champignon por 3 minutos ou até aquecer, reserve. Tirando os filés do forno, cubra os filés com uma parte do molho, guarneça com os legumes e os ovos. Sirva o restante do molho à parte.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33380-file-mignon-a-primavera-com-molho-oriental.html>