

BISTECA DE PORCO NO MICRO-ONDAS

INGREDIENTES

1 kg de bistequinha de porco com osso
sal a gosto
sumo de 2 limões grandes
alho in natura picadinho (ou industrial frito) a gosto
1 cebola grande picada
pimenta do reino a gosto
catchup para pincelar
fios de azeite para regar

MODO DE PREPARO

Lave bem as bistecas em água corrente.

Acomode-as num refratário em duas camadas com o sal, o limão, a cebola, a pimenta e o alho.

Deixe marinar tampado por, no mínimo, duas horas na geladeira.

Retire o refratário da geladeira, pincele as bistecas com o catchup, regue com um fio de azeite e leve tampado ao micro-ondas na potência média por 12 a 15 minutos.

Retire do micro-ondas, vire as bistecas com um garfo, pincele novamente com catchup e regue com mais um fio de azeite.

Leve novamente ao micro-ondas por mais uns 10 minutos na potência média, agora sem tampar. Acabado esse tempo, mude para a potência alta e deixe por mais uns 10-12 minutos (sem tampar e virando as bistequinhas novamente aos 6 minutos) ou até que estejam 'assadas' ao seu gosto. Não deixe tempo demais no micro-ondas, pois a carne pode ressecar.

Vá examinando esses cozimentos a cada 5 minutos já que um micro-ondas difere dos outros em termos de potência.

Leve diretamente à mesa e sirva com arroz branco e uma salada de tomates.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33652-bisteca-de-porco-no-micro-ondas.html>