

# BRACHOLA LIGHT DO FUSCO

## INGREDIENTES

2 kg de coxão mole em bife sem gordura  
100 g rúcula picada  
100 g de bacon sem gordura picado  
200 g de queijo branco ( fresco ) picado em cubos  
20 g de salsinha com cebolinha picada  
100 g de azeitonas sem caroço e recheadas com pimentão  
1 colher de café de sal  
2 cebolas picadas  
1 copo americano de água  
20 g de manjerição  
7 tomates  
4 dentes de alho picado  
2 colheres de sopa de azeite  
Palitos de dente

## MODO DE PREPARO

Bata os bifes com um martelo de amaciar carne.

Abra os bifes e coloque como recheio a rúcula, 2 azeitonas, queijo branco e bacon.

Enrole-os e trave com palitos, após isso reserve em uma assadeira.

Em uma panela refogue o alho, a cebola e azeite.

Coloque as bracholas já enroladas para fritar um pouco (salar).Bata no liquidificador os tomates, manjerição, água e sal. Após isso coloque esse molho na panela já com as bracholas refogadas.

Deixe a panela fechada por 30 minutos para cozinhar, após isso pode tirar a tampa e deixar o molho engrossar.

Após o molho estar reduzido e encorpado você pode apagar o fogo e colocar a cebolinha com salsinha.

Sirva com arroz branco.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/34141-brachola-light-do-fusco.html>