

FRALDINHA ASSADA COM LEGUMES E MIX DE PIMENTAS

INGREDIENTES

1 peça de fraldinha de 700 g

6 dentes de alho

2 ramos de manjerona fresca

sal

azeite

6 vagens

1 cenoura pequena em tiras

1 cebola pequena em tiras grossas

1 batata pequena em tiras

flor do sal com mix de pimenta cia das ervas

MODO DE PREPARO

Com a ajuda de um socador, macere os dentes de alho com o sal. Junte uma colher de sopa de azeite e a manjerona e macere até virar uma pasta. Passe essa mistura na carne toda e deixe descansar por 15 minutos.

Em uma frigideira aqueça duas colheres de sopa de azeite e sele a carne dos 2 lados.

Coloque a carne em uma assadeira untada com azeite.

Misture todos os legumes. Tempere com a flor do sal. Coloque na assadeira junto com a carne.

Leve ao forno preaquecido a 210ºC por 15 minutos. Retire, vire a carne e volte ao forno por mais 10 minutos. Se gostar bem passada deixe mais 10 minutos.

Sirva fatiada com os legumes.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/36772-fraldinha-assada-com-legumes-e-mix-de-pimentas.html>