

# FILE COM VEGETAIS

## INGREDIENTES

500 g de filé mignon cortados em tiras

2 colheres (sopa) de azeite

2 dentes de alho amassados

1 cebola picada

1 colher (sopa) de molho inglês

sal e pimenta-do-reino a gosto

1 berinjela em cubos

1 abobrinha em cubos

azeitonas pretas e verdes picadas

1 pimentão verde picado

1 pimentão vermelho picado

2 tomates picados sem pele

1/2 xícara (chá) de molho de tomate

salsinha e cebolinha picadas

## MODO DE PREPARO

Coloque a carne, o azeite, o alho e a cebola em um refratário alto e leve ao forno micro-ondas por 8 a 10 minutos na potência 7.

Mexa na metade do cozimento.

Acrescente o restante dos ingredientes, tampe e cozinhe por mais 12 a 14 minutos na potência 10.

Mexa duas vezes durante o cozimento.

Deixe 5 minutos em tempo de espera.

Sirva com arroz.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/38700-file-com-vegetais.html>