

FILÉ DE SOBECOA

INGREDIENTES

2 limões

2 bandejas de sobrecoxa

amaciante de carne a gosto

alho a gosto

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Com a ponta da faca desosse a sobrecoxa até formar um filé, retirando o excesso de pele e gordura, sem tirar toda a pele.

Deixe sempre uma capa de pele nas costas do filé.

Depois de desossar, coloque os bifes de sobrecoxa num pote, esprema os 2 limões e com as mãos mexa bem.

Adicione alho e com as mãos mexa bem.

Adicione amaciante e com as mãos mexa bem.

Adicione sal e com as mãos mexa bem.

Coloque em uma panela aquecida por volta de 5 minutos, coloque o bife para passar e fique de olho para não grudar, virando aos poucos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/48320-file-de-sobecoxa.html>