

# FILÉ COM LEGUMES NA MANTEIGA

## INGREDIENTES

1 kg de filé mignon

100 g de ervilha

100 g de milho verde

100 g de batatinha

100 g de cenoura

50 g de mandioca salsa

100 g de palmito

1 maço de cebolinha

1 copo americano de azeite

500 g de manteiga

Orégano a gosto

sal a gosto

vinagre

azeite

## MODO DE PREPARO

Limpar o filé mignon, tirando as tiras.

Bater o filé com martelo de bater carne.

Despejar um fio de azeite na chapa, fritar o filé , virando os lados e acrescentando azeite e vinagre na carne e sal.

Descascar os legumes e cortar em cubinhos, deixá-los legumes em cozimentos, até ficarem al dente.

Junto com o orégano, louro, sal e azeite.

Escorrer os legumes ainda al dente.

Derreter a manteiga em uma frigideira grande.

Colocar os legumes junto a manteiga.

Fazer isso junto com o filé quentinho.

Colocar o filé numa bandeja, despejar os legumes que já estão envolvidos, a manteiga em cima do filé, despejar uns fios de azeite em cima.

Picar a cebolinha e salpicar em cima.

Servir quente.

Servir arroz branco e fritas pra acompanhar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/50633-file-com-legumes-na-manteiga.html>