ISCAS DE FILÉ MIGNON COM LEGUMES SALTEADOS

INGREDIENTES

1/2 kg de filé cortado em tirinhas

2 dentes de alho bem picado

2 dentes de alho cortados em lâminas bem fininhas

1/2 tablete de caldo de carne esfarelado

pimenta-do-reino moída a gosto

1/4 de xícara (chá) de azeite

1 abobrinha pequena cortada em rodelas bem fininhas

150 g ervilha torta

1 cebola cortada em fatias medias

1/2 tablete de caldo de galinha esfarelado ou a gosto

1 colher (café) de açafrão

MODO DE PREPARO

Tempere a carne com o alho, a pimenta

Misture tudo muito bem

Coloque metade do azeite em uma frigideira grande antiaderente e leve ao fogo bem alto

Deixe aquecer bem e coloque a carne

Mexa com uma colher de pau ou silicone

Mantenha o fogo bem alto o tempo todo para não juntar muito líquido

Deixe secar todo líquido e junte a cebola

Continue mexendo por uns 2 minutos com o fogo sempre alto

Retire a carne e coloque em outro recipiente

Coloque o restante do azeite na mesma frigideira e deixe aquecer bem no fogo alto

Adicione o alho laminado e dê uma leve mexida

Coloque as ervilhas tortas e deixe por um minuto mexendo sempre

Junte a abobrinha, o caldo de galinha, o açafrão e a pimenta

Continue mexendo sempre com o fogo bem alto para não juntar líquido

Deixe por mais uns 2 minutos ou até ficar al dente

Salteie os legumes em duas etapas para garantir a não formação de líquido (opcional)

Coloque a carne de volta a frigideira junto com os legumes e dê mais uma mexida para se agregarem

Desligue o fogo e se necessário corrija o sal

Sirva em seguida com arroz

Também fica muito gostoso com pão

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/8030-iscas-de-file-mignon-com-legumes-salteados.html