

LAMEN DE BRASILEIRO FIT

INGREDIENTES

1 bife de carne bovina (usei patinho)
1/4 de cenoura em cubos
1/4 de xícara (chá) de ervilhas frescas
350 ml de água fervida para o caldo
cebolinha picada a gosto
cebola a gosto
alho a gosto
sal a gosto
2 ovos
macarrão integral a gosto

MODO DE PREPARO

Em primeiro lugar cozinhe o macarrão integral em uma panela conforme as instruções da embalagem
Após, escorra os itens no escorredor de macarrão e reserve
Enquanto o macarrão cozinha, em uma panela ou frigideira refogue sua carne ao ponto que desejar
Deixe formar um sumo, conforme a panela for secando com o cozimento, pingue água ao invés de óleo e continue fritando
Após a carne ficar refogada acrescente 350 ml de água para formar o caldo
Deixe descansando por 2 minutos e reserve em uma tigela
Em uma panela ou frigideira funda, coloque a água e leve ao fogo alto
Quando as bolhas começarem a se desprender do fundo, abaixe o fogo
Cuidadosamente quebre o ovo dentro de uma concha ou de uma xícara
Mexa a água com uma colher formando um rodaminho e , sobre ele, despeje o ovo
Deixe cozinhar por 4 minutos ou até que comece a subir à superfície
Retire o ovo com a ajuda de uma escumadeira e coloque em um prato
Acrescente sal e sirva

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/6942-lamen-de-brasileiro-fit.html>