

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://areceitadavez.com.br/receita/8030-iscas-de-file-mignon-com-legumes-salteados.html>