

ROLINHOS DE PERÚ COM LEGUMES



INGREDIENTES

- 6 BIFES DE PERÚ FININHOS
- 1 CENOURA
- 1 COURGETTE PEQUENA
- SAL
- SUMO DE LARANJA
- 1 C. CAFÉ DE NOZ MOSCADA
- 1 C. CAFÉ ALECRIM EM PÓ
- 1 C. CHÁ ALHO EM PÓ

CONFEÇÃO

1. Prepare uma marinada com o alho, a noz moscada, o alecrim e o sumo de laranja e esfregue-a bem nos bifinhos. Deixe no frigorífico pelo menos 1 hora.
2. Utilize o acessório cortador/ralador para fazer juliana fina e rale a cenoura e a courgette.
3. Estenda os bifinhos e coloque por cima os legumes.
4. Enrole e prenda com a ajuda de palitos.
5. Encha a taça da CC com água até à medida indicada para cozedura a vapor e coloque os bifinhos no cesto. Seleccione o programa de cozedura a vapor durante 20 minutos.