

BIFES RECHEADOS A VAPOR



CONFEÇÃO

1. Prepare os vegetais. Lave-os e corte os pimentos, aipo e cebola às tiras. Reserve.

2. Em seguida, salpique com sal o bife, depois disponha 1 fatia de queijo cortada ao meio, de modo que cubra todo o bife. Depois coloque a fatia de bacon, dispondo, de seguida 2 tiras de pimento vermelho, 2 tiras de pimento verde, 1 tira de aipo e cebola no bife. Enrola e fixe com a ajuda de 1 palito.

3. Tempere com sal e pimenta moída.

4. Repita a operação para todos os bifes.

5. Na taça, com a ultrablade, poderá fazer uma sopa, no cesto, pode cozer alguns legumes para acompanhar os bifes, como cenouras baby, ervilhas ou arroz.

6. Coloque os bifes na panela de vapor forrada com papel vegetal. Disponha o restante pimento, cebola e aipo, bem como ramos de tomilho e alecrim. Regue com um pouco de azeite.

7. No tabuleiros coloque batatas descascadas, com sal e ervas aromáticas para acompanhar.

8. Programa a CC com 120º, 40 min. Verifique a cozedura, retire os bifes, os vegetais e as batatas. Poderá ainda acompanhar com cuzcuz.

10. Bom apetite!

INGREDIENTES

- 6 BIFES DA RABADILHA GRANDES E CORTADOS FINOS
- 6 FATIAS DE QUEIJO
- 6 FATIAS DE BACON DEFUMADO
- 1 PIMENTO VERDE MÉDIO
- 1 PIMENTO VERMELHO MÉDIO
- 1 TALO DE AIPO
- 1 CEBOLA DOCE
- SAL Q.B.
- PIMENTA Q.B.
- AZEITE Q.B.
- PALITOS (PARA PRENDER OS BIFES)
- BATATAS Q.B.