

BIFINHOS DE PERU A VAPOR



INGREDIENTES

- PARA O ARROZ:
- 1 CENOURA
- 1 CHÁVENA DE ARROZ VAPORIZADO
- 2 CHÁVENAS DE ÁGUA
- 1 PITADA DE SAL
- PARA OS BIFES:
- 2 BIFES DE PERU
- 1 CEBOLA
- AZEITE QB
- MOSTARDA QB
- LEITE QB
- SAL E PIMENTA QB

CONFEÇÃO

1. Colocar na taça 1 cenoura ralada, uma chávena de arroz vaporizado e uma pitada de sal. Colocar depois duas chávenas de água.

2. Forrar o cesto com papel de alumínio e colocar os dois bifes de peru temperados com sal e pimenta qb. Fatiar uma cebola às meias luas e regar com azeite. Juntar um pouco de leite e mostarda. Colocar o cesto e utilizar o programa de vapor (20 minutos).
