

BIFE DE FRANGO RECHEADO AO VAPOR



INGREDIENTES

- 4 BIFES DE FRANGO ABERTOS O MAIS FINO POSSÍVEL
- 1 REQUEIJÃO
- 1 SACO DE ESPINAFRES
- 1/3 DE CHOURIÇO
- MEIO PACOTE DE QUEIJO RALADO TIPO MOZARELA OU 4 QUEIJOS
- 20 FATIAS DE BACON FINAS
- PIMENTA
- NOZ MOSCADA
- SUGESTÃO DE ACOMPANHAMENTO
- 1 CENOURA,
- 1 COURGETTE
- 1 CEBOLA
- FIO DE AZEITE
- SAL

CONFEÇÃO

1. Espinafres:

2. Picar 3 dentes de alho com a ultra-blade

3. Mudar para acessório misturador, colocar o azeite e os espinafres, sal e noz moscada e selecionar Velocidade 2, 100º 5 minutos

4. Reservar

5. Recheio:

6. No copo com a ultra blade colocar 1/3 de chouriço às rodelas e picar com o pulse 20seg. Se necessário dê mais uns toques de turbo até ficar picado.

7. Mudar para o acessório misturador

8. Juntar os espinafres , o requeijão e o queijo ralado. Misturar na vel 5 durante 1 min

9. Com os bifes abertos e com película aderente por cima, bater com o martelo até os espalmar um pouco de modo a ficarem mais finos.

10. Recheiar os bifes com a mistura de requeijão e enrolar bem.

11. Por fora, enrolar fatias de bacon bem finas a cobrir o bife.

12. Limpar o copo.

13. Seleccione o programa vapor, sem acessório 30 min.

14. Sugestão de acompanhamento:

15. Sirva com uma mistura de legumes no forno e arroz branco.

16. Num tabuleiro junte cebola em rodelas finas corte, fatias de cenoura e courgete, feitas com o descascador de cenouras ou mandolina. Junte 1 fio de azeite e sal. Misture tudo com as mãos e leve ao forno 15 min a 200º.
