

# 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.

---