



Bifinhos de frango grelhado com brás de legumes



Categoria
Carne



Tempo de preparação
Rápido



Dificuldade
Médio



Custo
Médio



Com quem?
A sós



Nº de pessoas
1 pessoa

Ingredientes



50ml Gallo Azeite Virgem Extra

- 150g de bifinhos de peito de frango
- 10g de cebola
- 20g de alho francês
- 40g de cenoura
- 40g de curgete
- 40g de cogumelos
- 2 ovos
- Q.b. sal
- Q.b. pimenta

Modo de preparação

1

Comece por fazer o brás de legumes. Aqueça o azeite e, em lume forte para que não cole na frigideira, cozinhe os legumes cortados em tiras finas.

2

Bata os ovos e adicione ao preparado anterior, com sal e pimenta do reino a gosto, ainda em fogo vivo.

3

De seguida prepare o frango, temperando os bifinhos com sal e pimenta.

4

Grelhe os bifes e sirva-os regados com azeite aromatizado com linguiça, para dar um toque de sabor.

Produtos utilizados



Virgem Extra
Azeite Virgem Extra

Veja também



Carne



Rápido



Fácil

Pizza de presunto com rúcula

 Carne  Médio  Fácil

Salada de entrecôte com arroz vermelho, manga e tomate

 Carne  Médio  Fácil

Espetadas de frango com molho de amendoim

 Carne  Demorado  Fácil

Perna de cabrito em crosta de ervas

 Carne  Demorado  Fácil

Perna de borrego no forno com chalotas e cogumelos



Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide