



CARNE VIETNAMITA FUNCIONAL

carne à moda vietnamita e macarrão sem glúten

Nível de Picância
Nenhum

Dificuldade
Fácil

Tempo de Preparo
20 min

Tempo Total
30 minutos



Pra começar a semana de um jeito mais leve, que tal experimentar a receita da Chef Daniela Malavasi? É bem rápida de fazer, muito saudável e o melhor, não contém glúten. Experimente e delicie-se com os sabores exóticos composto nessa receita!

Daniela Malavasi

**NA SUA
CAIXA**

**NA SUA
COZINHA**



CARNE VIETNAMITA FUNCIONAL

carne à moda vietnamita e macarrão sem glúten



1

Pegue uma panela média e coloque água até a metade. Leve em fogo alto até ferver com 2 g de sal. Enquanto isso, aqueça uma frigideira em fogo médio com um fio de azeite (10 ml) e o óleo de gergelim. Depois de quente, adicione as tiras de alcatra e deixe grelhar de 3 a 4 minutos, ou até dourar.



2

Quando a água da panela ferver, desligue o fogo e coloque o bifum (macarrão de arroz). Misture bem e deixe-o hidratar de 1 a 2 minutos, até que fique macio. Continue na preparação da carne no passo a seguir.



3

Mantenha o fogo da frigideira e adicione a cebola, o alho, a pimenta dedo de moça, o molho de ostra, as 5 especiarias, o açúcar de coco e o molho de peixe. Misture por mais 2 minutos para incorporar todos os ingredientes.



4

Corte o limão ao meio e esprema o suco de uma metade sobre a carne (na própria frigideira). Experimente o tempero e, se achar necessário ou se gostar do molho mais cítrico, adicione a outra metade do suco de limão. Deixe o fogo baixo.



5

Escorra e descarte a água do bifum com a ajuda de uma peneira. Adicione o bifum na frigideira e misture delicadamente para não quebrar os fios. Em seguida, adicione o brócolis e continue mexendo por mais 1 minuto. Se achar necessário, acerte o sal.



6

Desligue a frigideira e monte a sua receita em um prato fundo. Finalize colocando o amendoim torrado por cima da preparação e regue com o restante do azeite. Segundo a dica da chef, esse prato pode ser servido quente ou frio. Uma delícia nessas duas versões.

VALORES NUTRICIONAIS

Porção de 258,25g (1/4 porção) Valor energético 627kcal=2622kj (31%VD); Carboidratos 27g (9%VD); Proteínas 26g (34%VD); 47g (85%VD); Gorduras saturadas 3g (13%VD); Gorduras trans 0g (**); Fibra alimentar 3g (14,%VD); Sódio 87mg (4%VD). (*) Valores diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de seus necessidades energéticas. (**) Valores diários não estabelecidos.