

# 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**

# 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.