Receita

( preparação para 6 doses )

Ingredientes:

500g de bife de peru

3 iogurtes naturais

2 laranjas

6 clementinas / tangerinas

2 pacotes de salada gourmet

Sal q.b

Margarina q.b

Sumo de limão q.b

3 folhas de louro

3 dentes de alho

Azeite q.b

400g de tomate cereja

Modo de preparação:

1º temperar os bifes de peru com sal, sumo de limão, louro e alho e reservar

2º preparar o molho : - Espremer o sumo das laranjas

 - Envolver o sumo das laranjas com o iogurte

3º lavar a salada gourmet e colocar nos pratos individuais juntamente com os tomates cereja cortados a metade.

4º grelhar os bifes : - Numa frigideira coloca-se a margarina e o azeite.

 - Deixar aquecer bem e grelhar os bifes

5º Descascar as clementinas, retirar os gomos e dividir pelos respetivos pratos.

6º Os bifes já estão feitos. Retira-se os bifes da frigideira, coloca-se sobre uma tábua, cortam-se em tiras finas e distribuem-se sobre os pratos.

7º Por fim colocamos o molho sobre as doses.

Bom apetite !!!