

Entradas / Rendimento: 2 porções / Calorias: 300kcal/porção

Carpaccio com Legumes (Cardápio de Mellão)

Ingredientes

8 flores de brócolis
20g de cebolinha
15g de alho-poró
100g de cenoura
100g de abobrinha
50g de aspargos frescos
1 pitada de sal
1 colher (sobremesa) de vinagre
4 colheres (sopa) de água
1 colher (sobremesa) de azeite
1 colher (sopa) de salsa
1 colher (sopa) de alecrim
250g de filé mignon
1 xícara (chá) de caldo de carne



Modo de Preparo

Retire a base das flores de brócolis e lave bem. Lave também as partes brancas da cebolinha, do alho-poró, a cenoura, a abobrinha e os aspargos. Pique todos os legumes em "julienne" (tiras). Cozinhe no vapor todos os legumes. Retire e reserve. Em uma tigela, coloque o sal, o vinagre e a água. Junte, batendo, o azeite e por último, a salsa e o alecrim bem picados. Reserve. Limpe a carne, enrole em filme plástico e leve ao freezer por 30 minutos. Com uma faca bem afiada, corte a carne gelada em fatias bem finas. Coloque o caldo de carne em uma panela e leve ao fogo. Quando ferver, junte as fatias de carne e deixe apenas por alguns segundos, só até perder a cor rosa. Para montar, distribua os legumes em dois pratos, cubra com as fatias de carne e tempere com o molho de ervas. Sirva imediatamente.