

Carnes / Rendimento: 1 porções / Calorias: 250kcal/porção

Medalhões de Filé com Espaguete de Legumes

Ingredientes

100g de carne bovina magra em filé
1 colher (café) de óleo de girassol
sal a gosto
meia abobrinha
1 nabo pequeno
meia cenoura
pimenta rosa a gosto
manjeriço picado a gosto

Modo de Preparo

Tempere a carne com o óleo de girassol e o sal. Coloque em uma grelha e deixe até que esteja cozido. Passe pelo ralador grosso, a abobrinha, o nabo e a cenoura. Salpique um pouco de sal sobre os legumes ralados e coloque em uma peneira. Ferva água e mergulhe os legumes na peneira por um minuto e escorra. Arrume os legumes no prato e coloque os filés grelhados. Decore os filés com a pimenta rosa e o manjeriço picado. Sirva a seguir.

