

# Espirais de curgete salteadas com novilho

Carne —   15 min  4 pessoas

[chef.continente.pt/receitas/espais-de-curgete-salteadas-com-novilho](https://chef.continente.pt/receitas/espais-de-curgete-salteadas-com-novilho)



## Ingredientes

400 g de novilho em cubos  
2 dentes de alho  
½ vinho branco  
Azeite q.b.  
Sal q.b.  
500 g de espirais de curgete Continente  
2 c. sopa de amêndoas laminadas  
Rúcula q.b.

## Confeção

1. Tempere o novilho com os dentes de alho picados finamente, o vinho branco e um fio de azeite.
2. Deixe marinar por cerca de 10 minutos.
3. Frite a carne numa frigideira, sem a marinada, com um fio de azeite e tempere com sal.
4. Quando estiver bem dourada, retire-a e, sem lavar a frigideira, acrescente mais um fio de azeite e salteie as espirais de curgete até ficarem tenras.
5. Junte os cubos de novilho, as amêndoas e rúcula.
6. Junte os cubos de novilho, as amêndoas e rúcula.