

Espirais de curgete salteadas com novilho

Carne —    15 min  4 pessoas

chef.continente.pt/receitas/espisais-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.