

# Salada de Bife Thai

Salada —    30 min  4 pessoas

[chef.continente.pt/receitas/salada-de-bife-thai](http://chef.continente.pt/receitas/salada-de-bife-thai)



## Ingredientes

### Ingredientes para o bife:

- 500 g de lombo de vaca
- 1 c. sopa de pimenta preta em grão esmagada
- 1 c. sopa de coentros picados
- 1 c. sopa de coentros picados
- 1 c. sopa de sal
- 1 c. sopa de óleo de amendoim

### Para a salada:

- 1 pepino em rodela finas
- 4 cebolinhas cortadas na diagonal
- 1 embalagem de salada preparada
- Rúcula q.b.
- Menta fresca q.b.
- Coentros picados q.b.

### Para o vinagre de lima:

- 15 g de açúcar
- 2 c. sopa sumo de lima
- 1 c. sopa de malagueta fresca picada sem sementes
- 2 c. sopa de azeite
- ½ c. sopa de alho picado

## Confeção

### 1. Preparação do bife:

Num prato coloque a pimenta, os coentros, o sal e misture. Unte a carne com azeite e envolva no preparado anterior.

2. Cozinhe o bife numa chapa quente com o óleo de amendoim até ganhar uma crosta de ambos os lados (6 minutos). Reserve e deixe arrefecer.

### 3. Preparação do vinagre:

Misture bem todos os ingredientes.

### 4. Preparação da salada:

Numa saladeira coloque a salada preparada. Corte a carne em fatias e adicione à salada.

### 5. Junte o pepino, a cebolinha e os restantes ingredientes.

Misture o vinagre e sirva de imediato.