

Salada de Bife Thai

Salada —   30 min  4 pessoas

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 vinagrete 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 vinagrete:

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 vinagrete e sirva de imediato.