

CARNES

FILE AO MOLHO GORGONZOLA COM CEBOLAS AO BALSÂMICO

Porções

4 porções

Tempo de preparo

2 a 3 minutos

Tempo de cozimento

15 a 20 minutos

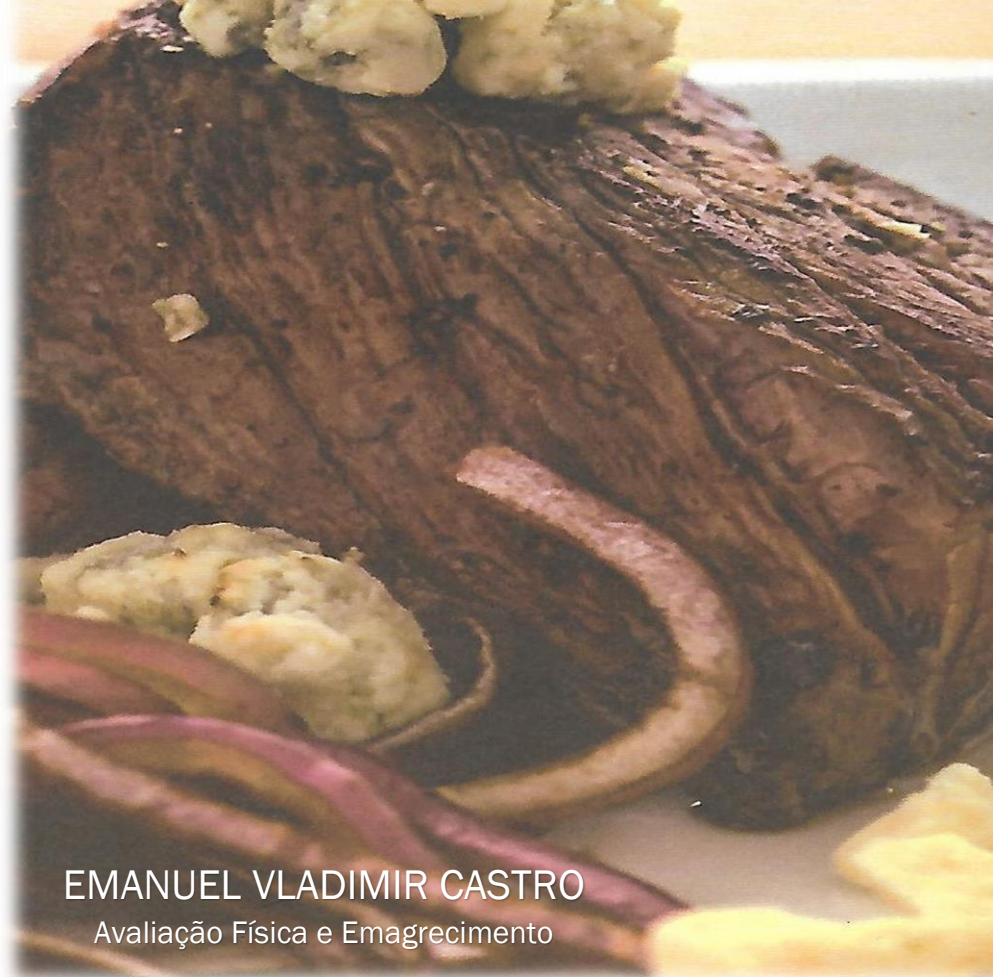
POR PORÇÃO

276 Calorias

37 gramas de proteínas

7 gramas de carboidratos

9 gramas de gorduras



EMANUEL VLADIMIR CASTRO

Avaliação Física e Emagrecimento

INGREDIENTES

4 bifes de filé-mignon sem gordura (170 gramas cada)

$\frac{3}{4}$ colher de chá de sal

$\frac{3}{4}$ colher de chá de pimenta-do-reino preta moída

1 cebola roxa grande bem picada

$\frac{1}{4}$ xícara de vinagre balsâmico

2 colheres de sopa de queijo gorgonzola ou queijo azul bem picado

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 210°C. Besunte cada bife, por igual, com $\frac{1}{2}$ colher de chá de sal e pimenta e deixe-os separados.

Unte uma assadeira. Coloque a cebola em uma tigela, acrescente o vinagre e o restante do sal e a pimenta e mexa para misturar, depois passe para a assadeira.

Coloque no forno e asse por 20 minutos, ou até a cebola ficar macia. Mexa de vez em quando para não queimar. Tire do forno e separe.

Enquanto isso, passe uma fina camada de óleo em uma frigideira grande e acenda o fogo médio-alto. Jogue os filés e cozinhe por 5 a 7 minutos de cada lado ou até ficar no ponto desejado. Coloque por cima dos filés, por igual, o queijo e a cebola.