



Involtini de vitela

Ingredientes (para 2 porções)

200 g de carne magra de vitela (filé, lombo, lombinho etc.).
Se preferir, substitua a vitela por filés bem finos de peito de frango.

½ pimentão vermelho

1 cebola fresca em rama

½ manga madura

1 colher (sopa) de maionese light
(restringir em caso de hipertensão)

Ervas frescas (hortelã, manjeriço, estragão, cebolinha etc.)

1 limão

Azeite de oliva virgem

Elaboración

1. No açougue, pedir o pedaço de carne de vitela selecionado seja cortado em fatias bem finas.
2. Cortar o pimentão, a cebola e a manga em forma de palitos.
3. Saltear em uma frigideira o pimentão e a cebola durante 1 minuto, com um pouco de azeite.
4. Estender as fatias de carne em uma superfície plana e espalhar em cima pequenas porções de palitos de pimentão, cebola e manga. Enrolar como um canelone. Utilizar um palito de dente para segurar os rolinhos e evitar que desmontem ao cozinhar.
5. Dourar os involtini em uma frigideira em fogo médio por todos os lados.
6. Para o molho, picar as ervas frescas e misturá-las com colher de sopa de maionese light e algumas gotas de limão espremido.
7. Colocar os involtini no prato, finalizar com algumas gotas de limão e azeite de oliva e servir junto à maionese de ervas.