

Prato completo em porções

Seguir o método do prato saudável para determinar quantidades.

Ingredientes (para 1 porção)

Arroz

Abobrinha, tomate, cebola, pimentão verde

Filé de vitela

Alho

Ervas aromáticas (manjerição e funcho)

Azeite de oliva extra virgem

Pimenta

Limão

Sal (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)



Preparo

1. Descascar e cortar a cebola em fatias finas. Refogar em uma panela com um fio de azeite, em fogo médio.
2. Lavar e cozinhar o arroz em uma panela com água abundante. Depois de cozido, reservar.
3. Lavar e cortar o pimentão em tiras, descascar o alho e picar. Saltear em uma frigideira com um fio de azeite durante alguns minutos. Cortar a carne em tiras e levar para a frigideira; saltear tudo em fogo alto até dourar. Temperar com sal e pimenta. Adicionar sementes de gergelim torrado e transferir tudo para uma tigela.
4. Cortar metade da abobrinha em fatias finas e reservar. Cortar a outra metade em rodellas de meio centímetro. Refogar em uma frigideira com algumas gotas de azeite até que fiquem douradas dos dois lados.
5. Montar um prato com as rodellas de abobrinha cozidas e metade da cebola refogada. Salpicar um pouco de manjerição picado.
6. Lavar e cortar o tomate em fatias e arrumá-las no prato intercalando com rodellas finas de abobrinha crua, como um carpaccio. Temperar com sal, pimenta, algumas gotas de azeite e limão. Pode-se espalhar algumas folhas de manjerição por cima.
7. Transferir o arroz para uma tigela com o restante da cebola refogada e o funcho picado.
8. Servir a refeição completa.