



Bife à rolê



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

01:40

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Coxão mole bovino	10 unidades	1 kg
Caldo SAZÓN® Profissional Carne	Meia colher (sopa)	10 g
Cenoura (cortada em palitos, cozida "al dente")	2 unidades médias	300 g
Vagem-macarrão (em 3 partes)	10 unidades médias	200 g
Óleo	3 colheres (sopa)	45 ml
Cebola (picada)	2 unidades grandes	400 g
Água	4 xícaras (chá)	800 ml
Extrato de tomate Ajinomoto®	1 xícara e meia (chá)	300 g
Sal	Meia colher (chá)	2,5 g
Manjericão	10 folhas	2 g

Modo de Preparo

1. Em um bowl médio, coloque os bifos e polvilhe com o Caldo SAZÓN® Profissional. Cubra e leve à geladeira, para tomar gosto, por 1 hora.

- 2.** Sobre uma superfície limpa, disponha os bifos e distribua a cenoura e a vagem. Enrole os bifos e prenda-os com palitos de dente.
- 3.** Em uma panela grande, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte os rolinhos, aos poucos, e frite por 5 minutos, ou até que dourem. Acrescente a cebola e refogue por 3 minutos, ou até murchar.
- 4.** Adicione a água, o Extrato de Tomate Ajinomoto®, o sal e o manjeriço, misture e cozinhe, em fogo baixo, com a panela semitampada, por 1 hora e 20 minutos, ou até a carne ficar macia. Retire do fogo, remova os palitos e sirva em seguida.