



Grelhado na Manteiga



Rendimento

12 porções



Tempo de preparo

01:30

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Contrafilé bovino (cortado em iscas finas)	-	1 kg
Tempero SAZÓN® Profissional Vermelho	1 colher (chá)	5 g
Sal	meia colher (chá)	2,5 g
Manteiga sem sal	4 colheres (sopa)	60 g
Cenoura (cortada em meias rodela finas)	1 unidade grande	200 g
Berinjela (em palitos)	1 unidade pequena	235 g
Cebola (cortada em pétalas)	1 unidade grande	200 g
Cogumelo shimeji (separados)	1 embalagem	200 g
Repolho (em tiras grossas)	4 folhas médias	200 g
Molho Shoyu SATIS!® Profissional	3 colheres (sopa)	45 ml

Modo de Preparo

1. Em um bowl médio, coloque a carne, o Tempero SAZÓN® Profissional e o sal, e misture.

Cubra com plástico-filme e deixe tomar gosto, na geladeira, por 1 hora.

2. Em uma chapa ou frigideira, coloque a manteiga e leve ao fogo alto para derreter. Junte a carne e frite por 2 minutos, ou até começar a dourar. Disponha em um canto da chapa e acrescente separadamente a cenoura, refogue por 2 minutos, ou até que fique “al dente”.

3. Na mesma chapa, arrume separadamente a berinjela, o shimeji e a cebola, sem mistura-los, e refogue por 3 minutos, ou até ficarem macios. Por último, disponha o repolho e refogue por 2 minutos, ou até murchar.

4. Regue a preparação toda com o SATIS!®, retire do fogo e sirva em seguida.