



Medalhão de Fraldinha Recheado



Rendimento

15 porções



Tempo de preparo

00:40

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	2 colheres (sopa)	30 ml
Fraldinha bovina (limpa, em bifés)	-	1,2 kg
Tempero SAZÓN® Profissional Vermelho	2 colheres (chá)	10 g
Sal	1 colher (chá)	5 g
Folhas de espinafre	2 xícaras (chá)	100 g
Provolone (fatiado)	-	100 g

Modo de Preparo

1. Em uma frigideira média, coloque metade do Azeite TERRANO™ e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e refogue por 3 minutos, ou até ficar macia. Retire do fogo e reserve.
2. Corte os bifés ao meio, na horizontal, sem chegar até o fim, para ficarem com metade da espessura e o dobro do tamanho.
3. Em uma GN, disponha os bifés e salpique o Tempero SAZÓN® Profissional e o sal em ambos os lados.
4. Distribua, no centro dos bifés, o espinafre, a cebola e o provolone. Enrole-os e amarre-os

com barbante culinário, em 3 lugares separadamente, no sentido do comprimento. Corte entre os barbantes para obter 3 medalhões.

5. Em uma frigideira antiaderente grande, aqueça o restante do Azeite TERRANO™ e grelhe os medalhões por 3 minutos de cada lado, ou até dourarem.

6. Finalize levando em forno médio (180 graus), preaquecido, por 5 minutos. Retire os barbantes e sirva em seguida.