

BIFES DE PERU COM LEGUMES



INGREDIENTES

- 600 G DE BIFES DE PERU
- 1 RAMINHO DE TOMILHO
- 180 G DE CENOURAS
- 300 G DE BATATAS
- 200 G DE COURGETTE
- 50 G DE NOZES PICADAS
- 50G DE BACON EM CUBOS
- 50G DE ARANDOS SECOS
- 300 MG DE IOGURTE GREGO
- 1/2 LIMÃO
- 15 CL DE AZEITE
- SAL E PIMENTA

CONFEÇÃO

1. Numa taça, misture o sumo de limão, o azeite e as folhas de tomilho. Tempere com sal e pimenta.
2. Adicione os bifes de peru e cubra-os uniformemente com a marinada. Reserve.
3. Lave e descasque os legumes. Corte as courgettes em fatias de 1 cm de espessura, as cenouras às rodelas e as e batatas ao meio. Tempere com sal, pimenta e regue com um fio de azeite.
4. Cozinhe os legumes no forno a 180°C durante 20 minutos.
5. Para o molho, grelhe o bacon em cubos numa frigideira por 7 a 8 minutos e coe o excesso de gordura. Misture o iogurte grego, o bacon grelhado, as nozes picadas e os arandos secos e reserve.
6. Ligue o Optigrill+, selecione o programa Aves e pressione OK.
7. Ao aviso sonoro, coloque os bifes de peru na grelha e feche até o nível desejado de cozedura.
8. Sirva os bifes de peru com os legumes e o molho à parte.