

# ISCAS DE FILÉ MIGNON COM LEGUMES SALTEADOS

## INGREDIENTES

1/2 kg de filé cortado em tirinhas  
2 dentes de alho bem picado  
2 dentes de alho cortados em lâminas bem fininhas  
1/2 tablete de caldo de carne esfarelado  
pimenta-do-reino moída a gosto  
1/4 de xícara (chá) de azeite  
1 abobrinha pequena cortada em rodela bem fininhas  
150 g ervilha torta  
1 cebola cortada em fatias medias  
1/2 tablete de caldo de galinha esfarelado ou a gosto  
1 colher (café) de açafraão

## MODO DE PREPARO

Tempere a carne com o alho, a pimenta  
Misture tudo muito bem  
Coloque metade do azeite em uma frigideira grande antiaderente e leve ao fogo bem alto  
Deixe aquecer bem e coloque a carne  
Mexa com uma colher de pau ou silicone  
Mantenha o fogo bem alto o tempo todo para não juntar muito líquido  
Deixe secar todo líquido e junte a cebola  
Continue mexendo por uns 2 minutos com o fogo sempre alto  
Retire a carne e coloque em outro recipiente  
Coloque o restante do azeite na mesma frigideira e deixe aquecer bem no fogo alto  
Adicione o alho laminado e dê uma leve mexida  
Coloque as ervilhas tortas e deixe por um minuto mexendo sempre  
Junte a abobrinha, o caldo de galinha, o açafraão e a pimenta  
Continue mexendo sempre com o fogo bem alto para não juntar líquido  
Deixe por mais uns 2 minutos ou até ficar al dente  
Salteie os legumes em duas etapas para garantir a não formação de líquido (opcional)  
Coloque a carne de volta a frigideira junto com os legumes e dê mais uma mexida para se agregarem

Desligue o fogo e se necessário corrija o sal

Sirva em seguida com arroz

Também fica muito gostoso com pão

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáceis

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/9127-iscas-de-file-mignon-com-legumes-salteados.html>