

# Steak au Poivre



[clique para ampliar](#)

Uma das receitas francesas mais tradicionais não poderia faltar aqui. O steak au poivre é simples de fazer e fica muito gostoso.

Ingredientes:

- 1 filet alto (de 3 a 4 dedos) por pessoa;
- Pimenta do reino preta em grãos a gosto;
- Sal a gosto;
- 1/2 tablete de manteiga;
- Creme de leite de caixinha ou fresco (nata).

Modo de preparo

Antes de mais nada, corte o filet mignon com espessura de 3 a 4 dedos. O charme desse prato está no filet alto e o segredo, nas pimentas em pedaços. Coloque as pimentas em um pano de prato e faça um trouxinha bem apertada. Bata com um pilão ou o cabo de uma faca nessa trouxinha com força até que os grãos fiquem em pedaços. Tempere os filets com sal e aperte a

pimenta na carne. Não tenha medo de colocar pimenta, ela será frita junto com a carne e vai ficar um pouco mais suave.

Coloque meio tablete de manteiga em uma frigideira com um fio de óleo. O óleo não vai deixar a manteiga queimar. A frigideira tem que ter uma certa profundidade, pois faremos o molho ali mesmo. Pré-aqueça o forno a 180 graus. Quando a manteiga estiver bem quente coloque o filets e deixe dourar bem dos dois lados. Vamos colocá-los no forno para terminar a cocção por cerca de 10 min.

Vamos ao molho. É nessa manteiga com o gosto da carne e pedaços de pimenta que vamos colocar a nata e misturar em fogo baixo até que fique homogêneo. Nesse momento é bom experimentar para ajustar o sal e a pimenta.

TEMPO: 20 min

DIFICULDADE: fácil

CUSTO: \$\$

---

## Talharim de pupunha com camarões e shimeji



clique para ampliar

Olá, vamos fazer uma receitinha mais leve, que eu já fiz várias vezes porque adoro, mas dessa vez tem visita que ta na dieta sem glúten e sem lactose, então troquei a manteiga pelo azeite de oliva e o creme de leite fresco por cottage sem lactose, e continuou muito saborosa. Talharim de pupunha com camarões e shimeji.

Ingredientes:

- 1 palmito pupunha;
- 1/2 kg de camarões (tempere com sal, pimenta e limão);
- 250 gr de shimeji;
- 1 taça de vinho branco;
- 1/2 xic da cebola picadinha;
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva;
- 250 gramas de cottage lac free (opção para creme de leite fresco);
- sal, pimenta do reino e cebolinha a gosto.

Modo de fazer:

Envolva o palmito sem a casca em papel alumínio e coloque em um forno pré-aquecido a 180 graus por 30 min. Deixe esfriar e

rale com ralador comum ou corte com a faca.

Refogue a cebola no azeite por 5 min, até que a cebola fique transparente e coloque o shimeji e os camarões. Deixe grelhando por mais 5 minutos e coloque o vinho, mexa por mais 5 minutos e finalize com o cottage. Coloque sal, pimenta e cebolinha, acrescente o pupunha ralado. Eu servi na panela mesmo!

TEMPO: 1 hora.

DIFICULDADE: médio

CUSTO: \$\$\$.