

Bife de Bavette Grelhado com Salada Fresca de Tomate e Aipo e Molho de Raiz-Forte

Bife macio e marinado sobre uma salada vibrante de tomate e aipo com molho picante de raiz-forte—uma refeição rica em proteína e baixo IG que mantém o açúcar no sangue estável.

Preparação: 10 min

Cozedura: 5 min

Total: 15 min

Porções: 2

GL 3.5 / GI 31

Ingredientes

lean cut, high protein bife de bavette ou saia

sementes de aipo, esmagadas

for steak marinade molho Worcestershire para marinada

for grilling azeite para pincelar

approximately 40g per stick talos de aipo, fatiados finamente, folhas reservadas

beefsteak, plum, cherry varieties tomates mistos, fatiados ou cortados ao meio

for horseradish dressing molho Worcestershire para o molho

for dressing azeite para o molho

molho de raiz-forte

logifoodcoach.com/recipes/bife-de-bavette-grelhado-com-salada-fresca-de-tomate-e-aipo-e-molho-de-raiz

vinagre de vinho tinto

purê de tomate

Instruções

Step 1

Coloque o bife de bavette ou saia em uma tábua de corte limpa. Esmague as sementes de aipo usando um almofariz e pilão ou o dorso de uma colher até ficarem aromáticas. Esfregue as sementes de aipo esmagadas uniformemente em ambos os lados do bife, seguido por uma pitada generosa de sal e pimenta-do-reino moída na hora.

Step 2

Regue 1 colher de sopa de molho Worcestershire sobre o bife, massageando-o na carne com as mãos. Pincele ambos os lados levemente com azeite. Deixe o bife marinado de lado em temperatura ambiente enquanto prepara os componentes da salada.

Step 3

Lave e fatie finamente os talos de aipo na diagonal, reservando os topos frondosos para enfeite. Prepare os tomates mistos fatiando as variedades maiores em cunhas e cortando os tomates cereja ao meio. Divida as fatias de aipo e tomates igualmente entre dois pratos de serviço, arrumando-os em um padrão atraente.

Step 4

Em uma tigela pequena, bata junto a colher de sopa restante de molho Worcestershire, 1 colher de sopa de azeite, molho de raiz-forte, vinagre de vinho tinto e purê de tomate até ficar liso e emulsionado. Prove e ajuste o tempero se necessário. Reserve o molho.

Step 5

Aqueça uma frigideira de chapa ou uma panela de ferro fundido em fogo alto até ficar muito quente e começar a fumar. Coloque o bife marinado na panela e cozinhe sem mexer por 2-3 minutos até formar uma crosta escura. Vire o bife e cozinhe por mais 2-3 minutos para mal passado, ou mais tempo se preferir a carne mais bem-passada.

Step 6

Retire o bife do fogo e transfira para uma tábua de corte limpa. Cubra levemente com papel alumínio e deixe repousar por 5 minutos. Este período de repouso permite que os sucos se redistribuam por toda a carne, garantindo a máxima maciez.

Step 7

Usando uma faca afiada, fatie o bife repousado contra o fio em tiras finas. Arrume as fatias de bife sobre as saladas preparadas em cada prato. Regue o molho de raiz-forte generosamente sobre o bife e vegetais, depois espalhe as folhas de aipo reservadas por cima como enfeite fresco. Sirva imediatamente enquanto o bife ainda está quente.