



# BIFE DE LOMBO AO MOLHO PICANTE E BRÓCOLIS SALTEADOS



Nível  
Iniciante



Rendimento  
5 porções



Tempo de preparo  
50 minutos



Ocasião  
Dia a Dia



Modo de preparo  
Grelhado

## INGREDIENTES

### Lombo

- 1 kg de Bife de Lombo Swift
- ½ xícara (chá) de azeite
- Sal para Parrilla Swift a gosto
- Tempero para Suínos Swift a gosto
- Mix de Pimentas Swift a gosto
- Tempero Cebola, Alho e Salsa Swift a gosto
- suco de 2 limões sicilianos

### Brócolis Salteados

- 300 g de Brócolis Swift
- 2 colheres (sopa) de azeite
- tempero Cebola, Alho e Salsa Swift a gosto
- Sal a gosto

### Molho de páprica picante

- 20 g de manteiga
- 1 colher (chá) de Cebola Picada Swift
- 500 ml de creme de leite fresco
- 2 colheres (sopa) de Páprica Picante Swift
- sal a gosto
- lâminas de limão siciliano para decorar a gosto

## MODO DE PREPARO

### Lombo

1. Descongele o bife de lombo conforme indicação na embalagem.
2. Tempere com metade do azeite, o sal, o tempero para suínos, o tempero salsa, cebola e alho e o suco de limão. Envolve todos os ingredientes massageando os bifes.
3. Reserve na geladeira por 5 minutos.
4. Em uma frigideira aquecida, adicione o restante do azeite, em seguida disponha os bifes. Grelhe os dois lados até que fiquem dourados.

### Apresentação

1. Coloque o lombo no prato, regue com o molho de páprica e sirva com o brócolis e lâminas de limão siciliano para decorar.

### Brócolis

1. Em uma panela, adicione 1 litro de água e deixe ferver. Acrescente os brócolis e deixe por 2 minutos.

2. Escorra e transfira para uma vasilha com água gelada. Após 3 minutos, escorra novamente e reserve.

3. Aqueça uma frigideira média antiaderente em fogo alto e adicione o azeite. Acrescente os brócolis e o tempero de salsa, cebola e alho Swift. Ajuste o sal e reserve.

### Molho de páprica picante

1. Em uma panela aquecida, adicione a manteiga e a cebola picada. Aguarde até que a cebola esteja transparente e acrescente o creme de leite com a páprica picante.

2. Aguarde levantar fervura e ajuste o sal.

3. Aguarde esfriar e bata com mixer, processador ou liquidificador

## PRODUTOS UTILIZADOS



Bife De Lombo Suíno  
Swift 1 Kg



Tempero Para Suínos  
Swift 140g



Cebola, Alho E  
Salsa Swift 80g



Páprica Picante  
Swift 65g



Brócolis  
Swift 300g



Cebola Picada  
Swift 300g

PARA MAIS RECEITAS ACESSE:  
[WWW.SWIFT.COM.BR](http://WWW.SWIFT.COM.BR)