



FILE-MIGNON EM CUBOS, BATATAS E MANDIOQUINHA COM IOGURTE E SALADA DE FOLHAS



Nível
Iniciante



Rendimento
6 porções



Tempo de preparo
30 minutos



Ocasião
Dia a Dia



Modo de preparo
Cozido

INGREDIENTES

Salada de Batatas

- 300 g de batata
- 300 g de mandioquinha
- 170 g de iogurte natural
- 4 colheres (sopa) de cebolinha fresca picada
- sal e Mix de Pimentas Swift a gosto

Cubos de mignon

- 1 embalagem de Cubos de Filé Mignon Swift
- sal e Mix de Pimentas Swift a gosto
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de manteiga

Cenoura tostadinha

- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de mel
- ½ embalagem de Cenoura Baby Swift
- sal e Mix de Pimentas Swift a gosto

Salada de folhas

- ½ maço de espinafre
- ½ maço de radichio
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de vinagre balsâmico
- sal e Mix de Pimentas Swift a gosto
- Cebola Crispie Swift a gosto para finalizar o prato

MODO DE PREPARO

Salada de Batatas

1. Corte as batatas e a mandioquinha em cubos médios.
2. Cozinhe em água com sal até ficarem macias, porém firmes. Escorra e aguarde esfriar.
3. Numa tigela, misture as batatas, a mandioquinha, o iogurte e a cebolinha. Tempere com sal e mix de pimentas e reserve refrigerado.

Cubos de mignon

1. Tempere os cubos de carne com sal e mix de pimentas a gosto.
2. Empane os cubos levemente na farinha de trigo.
3. Aqueça bem uma frigideira antiaderente. Coloque a manteiga e cozinhe os cubos de mignon em fogo alto até ficarem cozidos e formar um leve caldo. Reserve.

Cenoura tostadinha

1. Aqueça uma frigideira. Adicione o azeite e o mel.
2. Coloque a cenoura ainda congelada na frigideira e cozinhe até que fique tostadinha. Tempere com sal e mix de pimentas e reserve.

Salada de Folhas

1. Em uma saladeira, misture as folhas, regue com azeite, o vinagre balsâmico e tempere a gosto.

Montagem

1. Em um bowl, coloque uma porção da salada de batatas, uma porção do filé-mignon, uma de cenoura e uma de folhas. Salpique cebola Crispy e sirva imediatamente.

PRODUTOS UTILIZADOS



Cubos de Filé Mignon
Swift



Cenoura Baby
Swift



Cebola Crispy
Swift



Mix de Pimentas
Swift

PARA MAIS RECEITAS ACESSE:
WWW.SWIFT.COM.BR