



ESPARGUETE COM PERU, LIMÃO E COENTROS



Tempo total
35 min



Dificuldade
Fácil



Quantidade
4 doses



Tempo Bimby
32 min



INGREDIENTES P/ OS BIFES DE PERU

- 500 g bifos de peru cortados em tiras finas
- 40 g sumo de limão
- 1 c. chá de Sal Marinho Espiga
- 1 pitada de Pimenta Espiga
- 1 c. chá de mostarda
- 3 dentes de alho
- 40 g azeite
- 15 g coentros



INGREDIENTES P/ O ESPARGUETE

- 1000 g água
- 1 c. chá de Sal Marinho Espiga
- 250 g esparguete

PREPARAÇÃO DOS BIFES DE PERU

1. Coloque um recipiente sobre a tampa da Bimby, pese o peru e o sumo de limão, adicione o sal, a pimenta e a mostarda, envolva com a espátula e reserve.
2. Coloque no copo o alho, o azeite e os coentros, pique **3 seg/vel 8** e refogue **5 min/Varoma/vel 1**.
3. Adicione o peru com a marinada e programe **8 min/100°C/**  **/vel** . Retire e reserve.

PREPARAÇÃO DO ESPARGUETE

4. Coloque no copo a água e o sal e aqueça **10 min/100°C/vel 1**.
5. Adicione o esparguete pelo bocal da tampa e coza **o tempo indicado na embalagem/100°C/**  **/vel** . Escorra com a ajuda da Varoma e sirva com o peru reservado.

VALORES NUTRICIONAIS



Calorias	449 kcal
Proteínas	37 g
Hidratos de carbono	45 g
Gordura	13 g

