

# 11 receitas com Brio

bifinhos de peru  
com Shoyu e sementes

da Rita



←  
VEJA NO SEU  
SMARTPHONE

## INGREDIENTES 2

- 350G BIFINHOS FINOS DE PERÚ
- SHOYU
- 2 COLHERES (DE SOPA) DE SEMENTES DE GIRASSOL
- GENGIBRE FRESCO
- MANJERICÃO SECO
- 1 COLHER (DE SOPA) RASA DE SEMENTES DE SÊSAMO PRETO
- CEBOLA, AZEITE, ALHO EM PICADO OU EM PÓ, PIMENTA PRETA

### ACOMPANHAMENTO

- 1 CHÁVENA DE ARROZ BASMATI
- PAU DE CANELA
- SAL GROSSO OU FLOR DE SAL

## PREPARAÇÃO

Numa taça cortar os bifinhos em pedaços mais pequenos e embebê-los em molho shoyu. Colocar as sementes de girassol e de sésamo preto, temperar com o alho em pó, o manjericão, um pouco de pimenta preta e os pedaços de gengibre fresco. Deixar repousar. Colocar a água a ferver para o arroz basmati com uma pitada de sal grosso ou flor de sal e um pau de canela. Quando estiver a ferver colocar o arroz e mexer para soltar. Deixar cozer. Numa frigideira aquecer um fio de azeite e colocar a cebola picada. Deixar alourar. De seguida colocar os pedaços de peru a cozinhar em lume médio e ir mexendo até o peru e as sementes estarem ligeiramente tostados. Servir com o arroz basmati.

BOM APETITE!