Pratos Principais | Pratos de Carne

Tiras de Peru com Molho de Iogurte e Cuscuz

20 min. | Médio | Económico | 4 doses

Ingredientes

350 g de bifes de peru
2 c. de chá de sal
pimenta moída q.b.
1 c. de sobremesa de caril em pó
1 c. de sobremesa de pimentão-doce
1 Iogurte LONGA VIDA Batido Cremoso de Limão
200 g de cuscuz
50 g de tomate seco
200 g de tomate com rama maduro
2 dl de água
100 g de rúcula
2 c. de sopa de azeite As Nossas Planícies Pingo Doce
hortelã q.b.

Informação nutricional

Energia	220,5 kcal	11%*
Proteínas	18,0 g	36%*
Lípidos	7,9 g	11%*
Hidratos de Carbono	18,6 g	7%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Corte os bifes em tiras finas e tempere-as com uma colher de chá de sal e pimenta. Junte o caril e o pimentão-doce com o iogurte, deite sobre a carne, misture e reserve.

2. Misture os cuscuz com o tomate seco bem picado e o tomate fresco cortado em cubos pequenos e limpo de sementes. Dissolva o restante sal na água a ferver, deite-a sobre os cuscuz e mexa com um garfo. Tape e deixe hidratar 10 minutos. Solte os cuscuz com um garfo, misture-os com as folhas de rucúla e disponha em coroa sobre um prato largo e fundo.

3 Aqueça o azeite numa frigideira larga antiaderente. Junte as tiras de peru escorridas e aloure-as em lume médio a forte. Reduza um pouco o calor, junte a marinada e cozinhae até a carne estar macia, mexendo de vez em quando. Coloque a carne no meio dos cuscuz e salpique com folhas de hortelã.