



# RECEITAS DA FIA

## Bife Rolê

[www.receitasdafia.com/receitas/bife-role](http://www.receitasdafia.com/receitas/bife-role)

Que tal uma receita para lá de especial para servir no almoço ou janta? Experimente esta receita de bife rolê, que fica uma delícia, é prática e fácil de fazer, além de ser uma opção que vai surpreender a todos!

Bife Rolê

 60 min

 8 porções

### Ingredientes

- 8 bifes de [coxão duro](#)
- [Sal](#) e [pimenta-do-reino](#) a gosto
- 1 gomo de linguiça [calabresa](#) em tiras
- 2 [cenouras](#) em tiras
- 8 [vagens](#)
- 4 colheres (sopa) de [óleo](#)
- 1 [cebola](#) em cubos
- 4 dentes de [alho](#) amassados
- 3 colheres (sopa) de [extrato de tomate](#)
- 1/3 de xícara (chá) de [molho de soja](#) (shoyu)
- 2 litros de água fervente

### Modo de Preparo

1. Tempere os bifes com sal e pimenta. Sobre cada um, coloque uma tira de linguiça, uma de cenoura e uma vagem.
2. Enrole como rocambole e prenda com palitos.
3. Em uma panela de pressão, aqueça o óleo e doure os bifes. Reserve.
4. Refogue a cebola, o alho e o extrato.
5. Junte os bifes na panela, junte o shoyu, a água, tampe e cozinhe por 20 minutos em fogo baixo, após iniciada a pressão.
6. Deixe a pressão sair, abra a panela e sirva com arroz branco e creme de milho.

[www.receitasdafia.com](http://www.receitasdafia.com)