

# Fraldinha Grelhada com Mix de Legumes Assados e Salada Fresca

## Ingredientes (para 2 pessoas):

---

- 350g de fraldinha
- 1 abobrinha média
- 1 pimentão (vermelho ou amarelo)
- 1 cebola média
- 1 maço pequeno de folhas verdes variadas (ex: alface, rúcula, agrião)
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (para carne e legumes)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (para a salada)
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 1 colher de sopa de vinagre de vinho tinto ou suco de ½ limão (para a salada)

## Modo de Preparo:

---

Pré-aqueça o forno a 200°C. Lave e seque bem a fraldinha. Tempere a carne generosamente com sal e pimenta-do-reino moída na hora dos dois lados.

Lave os legumes. Corte a abobrinha em rodellas ou cubos, o pimentão em tiras e a cebola em pétalas ou gomos.

Em uma assadeira, coloque os legumes cortados. Regue com 2 colheres de sopa de azeite de oliva, tempere com sal e pimenta-do-reino. Misture bem para que todos os legumes fiquem envolvidos. Leve ao forno pré-aquecido por 25 a 30 minutos, ou até ficarem macios e levemente dourados, virando na metade do tempo.

Enquanto os legumes assam, aqueça uma frigideira grande (preferencialmente de fundo grosso ou grelha) em fogo alto por cerca de 3-5 minutos, até ficar bem quente. Adicione 1 colher de sopa de azeite de oliva.

Coloque a fraldinha na frigideira quente. Grelhe por 4-6 minutos de cada lado para um ponto malpassado a médio, dependendo da espessura da carne e da sua preferência. Para um ponto mais passado, aumente o tempo.

Retire a fraldinha da frigideira e coloque-a em uma tábua de corte. Cubra frouxamente com papel

alumínio e deixe descansar por 5-10 minutos antes de fatiar. Isso garante que os sucos se redistribuam, deixando a carne mais suculenta.

Enquanto a carne descansa, lave e seque as folhas verdes. Em uma tigela grande, tempere as folhas com 1 colher de sopa de azeite de oliva, o vinagre ou suco de limão, sal e pimenta-do-reino. Misture delicadamente.

Fatie a fraldinha contra as fibras em fatias finas.

Sirva as fatias de fraldinha com os legumes assados e a salada fresca ao lado.

## Preparo

15 minutos

## Cozimento

30-45 minutos

## Serve

Serve 2 pessoas

## Dieta

Geral

## Dica

---

*Para um toque extra de sabor nos legumes, adicione ervas frescas como alecrim ou tomilho antes de assar. Se preferir, a fraldinha pode ser marinada por pelo menos 30 minutos (ou de um dia para o outro na geladeira) em uma mistura de azeite, alho picado e um toque de vinagre balsâmico para intensificar o sabor.*