

☐ Medalhões de Filé Mignon com Batatas Rústicas e Arroz Soltinho

Um clássico reconfortante, feito com carinho e praticidade para o seu dia a dia!

☐ Ingredientes Identificados:

- Filet mignon - fresco, em medalhões
- Azeite - extra virgem
- Sal - marinho
- Batatas - médias, frescas
- Alho - dentes, frescos
- Arroz - branco, tipo agulhinha

☐ *Combinação perfeita para uma receita deliciosa!*

☐ Ingredientes da Receita (para 2 pessoas):

- 2 medalhões de filé mignon (aprox. 180-200g cada)
- 2 batatas médias
- 3 dentes de alho
- 1 xícara (chá) de arroz branco
- 2 xícaras (chá) de água quente (para o arroz)
- Azeite de oliva extra virgem a gosto
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal (opcional, para finalizar a carne)
- Cheiro-verde picado a gosto (opcional, para finalizar)

☐ *Adicione alguns básicos da despensa quando necessário para realçar os sabores!*

☐☐ Modo de Preparo:

Preparo adaptado ao seu nível: Sei cozinhar

Comece com o arroz: Lave o arroz em água corrente até a água sair limpa. Em uma panela média,

aqueça um fio de azeite e refogue 1 dente de alho picado até dourar levemente. Adicione o arroz e refogue por mais 2 minutos. Acrescente a água quente e o sal. Tampe a panela, abaixe o fogo e cozinhe por cerca de 15-20 minutos ou até a água secar e o arroz ficar soltinho. Desligue o fogo e reserve, mantendo a panela tampada.

Prepare as batatas: Lave bem as batatas e corte-as em gomos (estilo rústico) com a casca. Em uma tigela, tempere as batatas com azeite, sal, pimenta-do-reino e os 2 dentes de alho restantes picados. Você pode assar em forno pré-aquecido a 200°C por 30-40 minutos, virando na metade do tempo, ou selar em uma frigideira grande em fogo médio-alto com um pouco mais de azeite até ficarem douradas e macias por dentro.

Cozinhe o filé mignon: Seque bem os medalhões de filé mignon com papel toalha. Tempere generosamente com sal e pimenta-do-reino moída na hora. Aqueça uma frigideira de fundo grosso em fogo alto com um fio de azeite. Quando estiver bem quente (quase defumando), coloque os medalhões. Sele por 3-4 minutos de cada lado para um ponto malpassado a médio. Para um ponto mais passado, deixe mais tempo. Se desejar, adicione a manteiga nos últimos minutos para regar a carne, dando um sabor extra. Retire da frigideira e deixe descansar em um prato por 5 minutos antes de servir para que os sucos se redistribuam.

Montagem: Sirva os medalhões de filé mignon acompanhados das batatas rústicas e do arroz soltinho. Se tiver, finalize com cheiro-verde picado sobre o arroz.

☐ Tempo de Preparo

Até 1 hora

☐ Rendimento

Serve 2 pessoas

☐ Equipamentos

Você vai usar: Fogão, frigideira de fundo grosso, panela média, tigela, tábua de corte, faca.

⚠ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma.

☐ Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver filé mignon, pode usar alcatra ou contrafilé cortados em bifes grossos - o tempo de cocção pode variar um pouco.

Para versão mais leve: cozinhe as batatas no vapor até ficarem macias e depois leve-as à frigideira rapidamente apenas para dourar, usando menos azeite.

Para intensificar o sabor: adicione um ramo de alecrim fresco ou tomilho na frigideira enquanto sela a carne e também junto às batatas no forno ou frigideira.

□ *Dica do Chef:* O segredo para um filé mignon suculento é selá-lo em frigideira bem quente e deixá-lo descansar por alguns minutos após o cozimento. Isso garante que os sucos da carne se mantenham dentro, resultando em mais sabor e maciez.