

📖 Wrap Delícia de Filé Suíno com Ovo e Minas

Uma refeição rápida e saborosa, perfeita para o dia a dia!

📖 Ingredientes Identificados:

- Filé mignon suíno desfiado - pronto para uso
- Ovo - fresco
- Rap 10 - pão tipo tortilha
- Queijo Minas - fresco, em fatia ou ralado

📖 *Combinação perfeita para uma receita deliciosa e prática!*

📖 Ingredientes da Receita (para 1 pessoa):

100g de filé mignon suíno desfiado (já cozido)

1 ovo grande

1 unidade de Rap 10

50g de queijo Minas (ralado ou em fatias finas)

1 colher de chá de azeite ou óleo

Sal a gosto

Pimenta-do-reino moída na hora a gosto

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

📖📖 Modo de Preparo:

Preparo adaptado ao seu nível: Tenho alguma noção

Comece aquecendo uma frigideira antiaderente em fogo médio com o azeite ou óleo. Adicione o filé mignon suíno desfiado e refogue por uns 2 a 3 minutos, apenas para aquecer e dar uma leve dourada. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.

Enquanto o filé aquece, quebre o ovo em uma tigela pequena, tempere com sal e pimenta e bata levemente com um garfo. Empurre o filé para um canto da frigideira.

No espaço vazio da frigideira, despeje o ovo batido. Mexa delicadamente com uma espátula para fazer um ovo mexido macio, cozinhando por cerca de 1 a 2 minutos até que esteja firme, mas ainda úmido.

Misture o ovo mexido com o filé suíno desfiado na frigideira, combinando bem os sabores do recheio. Reserve em um prato.

Na mesma frigideira (se preferir, limpe-a rapidamente com um papel toalha), aqueça o Rap 10 por cerca de 30 segundos a 1 minuto de cada lado, até que ele fique macio e levemente dourado. Você também pode aquecer na Airfryer por 1-2 minutos a 180°C.

Transfira o Rap 10 aquecido para um prato. Espalhe o recheio de filé e ovo no centro. Por cima, distribua o queijo Minas.

Dobre o Rap 10 cuidadosamente, formando um wrap ou um tipo de taco. Se desejar que o queijo derreta mais, você pode voltar o wrap montado para a frigideira em fogo baixo por mais 1 minuto de cada lado, ou até o queijo ficar bem cremoso.

Sirva imediatamente e aproveite seu wrap delicioso!

🕒 Tempo de Preparo

Até 30 minutos

🍽️ Rendimento

Serve 1 pessoa

🛠️ Equipamentos

Você vai usar: Fogão, Frigideira antiaderente (opcionalmente Airfryer ou Micro-ondas para o Rap 10)

⚠️ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma

💡 Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver filé mignon suíno desfiado, pode usar frango desfiado, carne moída refogada ou até mesmo cogumelos salteados para uma versão vegetariana.

Para uma versão mais leve: Use queijo Minas frescal em vez de meia cura, ou reduza a quantidade de queijo.

Para intensificar o sabor: Adicione um pouco de cebola picada e alho para refogar junto com o filé, ou finalize com um toque de cheiro-verde fresco.

👩 *Dica do Chef:* Para um toque extra de frescor, adicione algumas folhas de alface ou rodela finas de tomate dentro do wrap antes de dobrar. Fica uma delícia!