

📖 Wrap Rápido de Filé Suíno Desfiado com Queijo e Tomate

Uma receita prática e saborosa, perfeita para o dia a dia e feita com o que você já tem em casa!

📖 Ingredientes Identificados:

- Filé mignon suíno desfiado - (presumo que já esteja cozido e desfiado)
- Rap 10 - (tortillas/pão folha)
- Molho de tomate passata - (molho de tomate simples e concentrado)
- Queijo branco - (queijo fresco, de consistência firme)
- Temperos - (incluirei sal, pimenta e uma erva básica)
- Cebola - (vegetal aromático)

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

📖 Ingredientes da Receita (para 1 pessoa):

150g de filé mignon suíno desfiado
2 unidades de Rap 10
3 colheres de sopa de molho de tomate passata
50g de queijo branco (fatiado ou ralado)
1/4 de cebola pequena, picada finamente
1 colher de chá de azeite de oliva
Sal e pimenta-do-reino a gosto
Pitada de orégano (ou outro tempero de sua preferência)

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

📖📖 Modo de Preparo:

Preparo adaptado ao seu nível: Tenho alguma noção

Comece preparando o recheio. Em uma frigideira pequena, aqueça o azeite em fogo médio. Adicione a cebola picada e refogue até ficar translúcida, por uns 2-3 minutos.

Acrescente o filé mignon suíno desfiado à frigideira. Se o filé já estiver cozido e frio, apenas o aqueça bem por cerca de 3 minutos, mexendo ocasionalmente. Se precisar cozinhar, ele deve estar bem desfiado e pronto para absorver os sabores.

Adicione o molho de tomate passata e o orégano. Misture bem e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Deixe cozinhar por mais 2 minutos, apenas para os sabores se incorporarem e o molho aquecer. Desligue o fogo e reserve.

Agora, vamos montar os wraps. Abra uma unidade de Rap 10 em uma superfície limpa. Espalhe metade do recheio de filé suíno sobre ela, deixando uma pequena borda.

Distribua metade do queijo branco sobre o recheio. Enrole o Rap 10 cuidadosamente, formando um wrap ou um rolinho. Repita o processo com a segunda unidade de Rap 10 e o restante do recheio e queijo.

Pré-aqueça sua Airfryer a 180°C por 3-5 minutos.

Com cuidado, coloque os wraps na cesta da Airfryer. Asse por cerca de 5-7 minutos, ou até que o Rap 10 esteja levemente dourado e crocante, e o queijo esteja derretido. O tempo pode variar dependendo do modelo da sua Airfryer, então fique de olho!

Retire da Airfryer e sirva imediatamente.

🕒 Tempo de Preparo

Até 30 minutos

🍴 Rendimento

Serve 1 pessoa (com 2 wraps)

🔧 Equipamentos

Você vai usar: Airfryer, Frigideira,

⚠️ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma,

💡 Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver Rap 10, pode usar tortilhas de trigo ou pão sírio - mesma função na receita.

Para versão mais leve: Use queijo cottage ou ricota esfarelada no lugar do queijo branco - reduz a gordura mantendo a cremosidade.

Para intensificar o sabor: Adicione um pouco de páprica defumada ou pimenta calabresa ao recheio de carne - trará um toque picante e aromático.

👩 *Dica do Chef:* Você pode preparar o recheio de filé suíno com antecedência e guardá-lo na geladeira por até 3 dias. Na hora de comer, é só aquecer, montar o wrap e levar para a Airfryer, ganhando ainda mais

tempo!