

# LAMEN DE BRASILEIRO FIT

## INGREDIENTES

1 bife de carne bovina (usei patinho)  
1/4 de cenoura em cubos  
1/4 de xícara (chá) de ervilhas frescas  
350 ml de água fervida para o caldo  
cebolinha picada a gosto  
cebola a gosto  
alho a gosto  
sal a gosto  
2 ovos  
macarrão integral a gosto

## MODO DE PREPARO

Em primeiro lugar cozinhe o macarrão integral em uma panela conforme as instruções da embalagem

Após, escorra os itens no escorredor de macarrão e reserve

Enquanto o macarrão cozinha, em uma panela ou frigideira refogue sua carne ao ponto que desejar

Deixe formar um sumo, conforme a panela for secando com o cozimento, pingue água ao invés de óleo e continue fritando

Após a carne ficar refogada acrescente 350 ml de água para formar o caldo

Deixe descansando por 2 minutos e reserve em uma tigela

Em uma panela ou frigideira funda, coloque a água e leve ao fogo alto

Quando as bolhas começarem a se desprender do fundo, abaixe o fogo

Cuidadosamente quebre o ovo dentro de uma concha ou de uma xícara

Mexa a água com uma colher formando um rodaminho e , sobre ele, despeje o ovo

Deixe cozinhar por 4 minutos ou até que comece a subir à superfície

Retire o ovo com a ajuda de uma escumadeira e coloque em um prato

Acrescente sal e sirva

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitafacilrapida.com.br/receita/6942-lamen-de-brasileiro-fit.html>