

## **Bife a parmegiana**

### **Ingredientes:**

5 bifes de filé mignon ou outra carne macia (450g.)  
1 colher (chá) de sal  
2 dentes de alho amassado  
1 xícara (chá) de farinha de rosca  
1 ovo levemente batido  
óleo para untar  
50g. De mussarela ralada  
1 tomate cortado em rodela finas  
1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado  
1 colher (chá) de orégano

### **Modo de preparo:**

Tempere a carne com o sal e os alhos.

Passe-os pela farinha de rosca, pelo ovo batido e novamente pela farinha de rosca.

Coloque-os em uma assadeira antiaderente média, untada com óleo. Cubra os bifes com a mussarela ralada, e uma rodela de tomate e polvilhe o queijo ralado.

Salpique o orégano e leve ao forno preaquecido (200 °c) até que a carne esteja cozida.

Peso por porção: 110g.

*Fonte: ANAD*