



## Risoto de parmesão com escalope de filé mignon



**Rendimento**

4 porções



**Tempo de preparo**

00:40

## Ingredientes

### RISOTO

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	3 colheres (sopa)	45 ml
Cebola (picada)	1 unidade média	150 g
Folha de louro	3 folhas	20 g
Arroz arbóreo	3 xícaras e meia (chá)	600 g
Vinho branco seco	Meia xícara (chá)	100 ml
Caldo SAZÓN® Profissional Legumes	3 xícaras e meia (chá)	17,5 g
Água fervente	2,2 l	2,2 l

### MOLHO

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Água	2 xícaras e meia (chá)	500 ml

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Molho escuro Demi-Glace AJINOMOTO®	5 colheres (sopa)	50 g
Folha de louro	1 folha	10 g
Tomilho fresco	2 colheres (chá)	1 g
Vinho tinto seco	4 colheres (sopa)	60 ml
Manteiga sem sal	Meia xícara (chá)	100 g
Pimenta-do-reino (moída)	Meia colher (chá)v	1,5 g
Amido de milho	3 colheres (sopa)	24 g

## ESCALOPE

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Filé mignon bovino (cortado em escalopes)	1,2 kg	1,2 kg
Sal	1 colher (chá)	5 g
Pimenta-do-reino	Meia colher (chá)	1,5 g
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	3 colheres (sopa)	45 ml
Manteiga sem sal	4 colheres (sopa)	60 g
Queijo parmesão (ralado)	3 xícaras (chá)	300 g
Alecrim	4 ramos	5 g

## Modo de Preparo

**1.** Em uma panela média, coloque o Azeite TERRANO® e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e refogue por 2 minutos, ou até começar a dourar. Acrescente o louro e arroz, e misture até ficar bem envolvido pelo azeite. Regue com o vinho e mexa por 2 minutos, ou até secar. Cubra o arroz com o caldo (aproximadamente metade do Caldo SAZÓN® Profissional, previamente dissolvido na água), e adicione aos poucos, mexendo sempre por 15 minutos até cozinhar os grãos al dente.

2. Em uma GN grande, distribua o arroz uniformemente e reserve para esfriar.
3. Enquanto isso prepare o molho: em uma panela média, coloque o Molho Escuro Demi-Glace Ajinomoto®, previamente dissolvido na água, e leve ao fogo médio até ferver. Junte o louro, o tomilho e o vinho, e cozinhe por 5 minutos, acrescente a manteiga, a pimenta e o amido previamente dissolvido na água, e mexa sem parar até encorpar. Reserve aquecido.
4. Enquanto isso prepare o escalope: bata o escalope com martelo, em uma bowl grande coloque os escalopes e polvilhe com o sal e a pimenta. Em uma frigideira grande, coloque o Azeite TERRANO™ e leve ao fogo alto para aquecer. Junte os escalopes aos poucos e grelhe por 2 minutos cada lado, ou até dourar.
5. Retorne o risoto reservado para a panela, regue com restante o Caldo SAZÓN® Profissional aos poucos, mexendo sempre por 10 minutos. Junte o parmesão e incorpore a manteiga gelada, sirva com o escalope coberto com molho. Finalize com um ramo de alecrim