

Iscas de filé ao pesto de amêndoas

<https://sem lactose.com/index.php/2009/05/26/iscas-de-file-ao-pesto-de-amendoas/>

Última atualização em: 3/09/15



[Tempo de Preparo](#) [Tempo de Cozimento](#) [Dificuldade](#) [Porções](#)

[00:15](#)

[00:15](#)

[Baixa](#)

[02](#)

Essa é uma receita leve e simples de fazer. O toque especial fica por conta do molho pesto de amêndoas, que dá um sabor diferente e super saboroso ao prato. Confira.

INGREDIENTES:

- 600 gr de filé mignon cortado em cubos
- 2 cenouras picadas em cubinhos
- couve cortada em tirinhas finas
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- sal e pimenta do reino à gosto
- 3 colheres de sopa de [pesto de amêndoas sem lactose](#)

PREPARO

Em uma panela coloque 2 colheres de azeite, doure o alho e em seguida coloque a cenoura e na sequência a couve. Refogue rapidamente e tempere com sal à gosto. Reserve. Tempere o filé com sal e pimenta do reino moída e doure os cubos de carne em 2 colheres de azeite.

MONTAGEM DO PRATO

Coloque uma camada de legumes, os cubos de filé por cima e para finalizar, coloque o molho pesto por cima do filé.