

Bife de Fígado à Moda de Lyon

*Muitos torcem o nariz para o **bife de fígado**, mas é uma excelente opção de alimento para quem busca uma dieta saudável e o consumo de alimentos ricos em nutrientes.*



Bife de Fígado Acebolado com Purê de Batata, Bacon e Vagens

Primeiramente, peço desculpas pelo longo hiato na série de postagens de **receitas clássicas francesas** (veja a lista completa com as receitas já testadas [aqui!](#)). Este primeiro semestre de 2016 foi bem agitado. E como quem precisa de nutrição extra, hoje trago a receita de **Foie de Veau à la Lyonnaise**. Traduzindo, **Bife de Fígado à Moda de Lyon**, popularmente conhecido no Brasil como **Bife de Fígado Acebolado**.

Rico em vitaminas e ferro, o **fígado bovino** (assim como de frango e pato) é um alimento que deve ser consumido com moderação, pois contém colesterol. Sua textura pastosa (quando cozido) e seu sabor intenso de ferro e aroma forte são os responsáveis pela pouca popularidade. Mas é uma alternativa bem em conta quando se precisa de nutrientes extras. Recomendo o uso de fígado de vitelo (novilho com menos de 1 ano de

vida), pois tem sabor mais delicado e textura menos pastosa.

Este *Bife de Fígado à la Lyonnaise* serve-se tradicionalmente com purê de batatas. Neste preparo, fiz também vagens frescas, bacon e adicionei um pouco de salsa. Duvido alguém que recuse comer **bife de fígado com bacon** – a menos que seja vegetariano. Refeição para duas pessoas.

Receita de Bife de Fígado à Moda de Lyon

Ingredientes

- 4 bifos de fígado de vitelo;
- 2 cebolas novas e pequenas;
- Aceto balsâmico;
- Azeite de oliva;
- Manteiga;
- Sal e pimenta preta;
- Farinha de trigo;
- 100 g de bacon (opcional);
- Salsinha;
- Batatas para purê de acompanhamento.

Modo de preparo

Tempere os bifos com sal e pimenta e reserve. Em um prato fundo, coloque cerca de 3 colheres de sopa de farinha de trigo e empane levemente os bifos. Retire o excesso de farinha. Aqueça uma frigideira, adicione um fio de azeite e meia colher de manteiga. Quando estiver quente, coloque os bifos para dourar – máximo de 3 minutos cada lado. Quando estiver pronto, retire da frigideira e reserve.

Descasque as cebolas e corte ao meio, depois pique em meias rodelas muito finas. Aqueça novamente a mesma frigideira onde dourou os bifos, coloque uma colher de sopa de manteiga e 1

de azeite. Quando estiver quente, coloque a cebola picada para refogar, até que estejam douradas. Adicione duas colheres de sopa de aceto balsâmico e deixe cozinhar por mais dois minutos, em fogo médio. Ajuste sal e pimenta e desligue.

Pique salsinha e sirva juntamente com a cebola sobre o bife. Para acompanhamento, salada e purê de batatas. Se desejar, doure bacon e sirva juntamente com o bife. Para fazer o purê, da forma mais simples e rústica: lavo bem as batatas, cozinho com casca e quando estiverem macias, esmago grosseiramente com um garfo. Adiciono manteiga, sal e pimenta branca e sirvo em seguida.



Bife de fígado e acompanhamentos

