

# Receita de Filé de Porco com Aspargos

*Uma das primeiras receitas criada em parceria com o marido, este **filé de porco** é dica diferenciada e saborosa!*



Não sei como é no Brasil, mas aqui é bem fácil de encontrar **filé de porco**. Apesar do orgulho que os belgas tem do seu gado “blanc bleue”, sou muito mais fã da carne suína que eles produzem, especialmente o porco das *Ardennes*. Aí que acabou sendo fácil adaptar este prato que já fazia no Brasil – e que costumava fazer com lombo.

Este **Filé de Porco com Aspargos** é uma das primeiras receitas que criei com o marido – se não é novidade para você, reafirmo que não tínhamos referência nenhuma lá em 2007 – mas só agora acredito que tenha fotos apresentáveis para postar. Eu sei que meus preparos muitas vezes carecem de beleza, mas tenho certeza de que se você testar essa receita em casa vai ficar lindo (e igualmente delicioso). Só conferir como fazer.

## Receita de Filé de Porco com Aspargos

### *Ingredientes*

- 1 vidro de arpagos brancos em conserva;
- 350 g de **filé de porco**;
- 200 ml de creme de leite;
- 1 cebola média;
- 75 g de manteiga;
- Sal e pimenta branca;
- Arroz branco e salada verde para acompanhar.

### *Modo de preparo*

Corte o **filé de porco** em medalhões e tempere com um pouco de sal e pimenta. Aqueça 1/3 da manteiga em uma caçarola e doure bem os medalhões. Retire da panela e reserve. Adicione o restante da manteiga na mesma panela e refogue a cebola picada em tiras até dourar.



Quando a cebola estiver dourada, coloque a carne de volta na panela (juntamente com o suco que ela liberar!) e adicione o creme de leite. Cozinhe até levantar fervura (para garantir que o **filé de porco** esteja passado) e adicione os aspargos. Só use o líquido da conserva se gostar do sabor, pois pode incrementar o molho. Se quiser cortar em pedaços menores,

corte pois fica mais fácil de servir.





Por fim, prove e ajuste sal e pimenta se achar necessário.  
Sirva quente com arroz branco e salada verde.



— — —

Para outras receitinhas simples e fáceis como esta, [acesse aqui!](#)