

Refogadinho de filé mignon suíno com molho de cogumelos e mandioquinha salteada na salsinha

(Rende 4 porções)

*500 g de filé mignon suíno
cortado como estrogonofe
1 colher (sopa) de molho inglês
1/2 colher (sopa) de mostarda escura
2 colheres (sopa) de azeite
1 cebola bem picada
300 g de cogumelos shiitake
300 g de cogumelos tipo champignon
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto*

*Para a mandioquinha
400 g de mandioquinha, sem pele, cortada em
cubos e cozida no vapor
1 colher (sopa) de azeite
2 colheres (sopa) de salsinha picada
Sal a gosto*

*Tempere a carne com molho inglês, mostarda,
pouco sal e pimenta. Reserve. Em uma frigideira
com o azeite, refogue a cebola até começar a
dourar. Aumente o fogo para alto e junte a
carne com os temperos. Cozinhe por alguns
minutos.*

*Acrescente os cogumelos e cozinhe por mais
5 a 10 minutos ou até murcharem um pouco.
Verifique o tempero.*

*Rapidamente, passe a mandioquinha pelo
azeite, tempere com sal e salsinha.*

Sirva a carne refogada com a mandioquinha.