

**Bisteca suína
marinada no suco de
laranja e pimenta
vermelha, com molho
de abacate cítrico**

(Rende 4 porções)

Para as bistecas

*1/2 xícara (chá) de suco de laranja ácida
1 dente de alho picado
2 colheres (sopa) de suco de limão
2 colheres (sopa) de azeite
2 colheres (sopa) de molho de soja light (shoyu)
4 bistecas
Sal a gosto*

Para o molho

*1 abacate médio, maduro, cortado em cubinhos
1 cebola roxa picada
4 colheres (sopa) de azeite
1 pimenta dedo-de-moça picada,
sem as sementes
2 laranjas ácidas descascadas
e cortadas em pedaços
2 colheres (sopa) de coentro ou salsa picados
Sal a gosto*

Misture todos os ingredientes da bisteca e tempere a carne. Deixe repousar por 2 horas. Meia hora antes, prepare o molho: misture todos os ingredientes e reserve em uma vasilha, na geladeira, coberta com filme plástico. Aqueça uma grelha e retire as bistecas da marinada (reserve para pincelar) e enxugue em papel-toalha. Grelhe as bistecas por 5 minutos de cada lado, pincelando com a marinada reservada até dourar bem. Sirva a carne com o molho de abacate.