

Pratos Principais | Pratos de Carne

Entrecosto com molho de café Sical e especiarias

1350 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 kg de entrecosto, numa peça inteira
1 c. de sopa de sal marinho tradicional
1 c. de sobremesa de café Sical moído
1 c. de sopa de açúcar amarelo
1 c. de sobremesa de ervas de Provença
1 c. de sobremesa de pimentão fumado
1 c. de café de gengibre em pó
pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	974,1 kcal	49%*
Proteínas	98,1 g	196%*
Lípidos	62,0 g	89%*
Hidratos de Carbono	6,2 g	2%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Numa pequena taça junta todos os ingredientes da mistura de especiarias (o sal, o café, o açúcar mascavado, as ervas de Provença, o pimentão fumado e o gengibre) e acrescenta um pouco de pimenta moída na hora. Mistura bem.
2. Coloca o entrecosto numa assadeira ou tabuleiro onde caiba inteiro, acrescenta sal e distribuí de um lado e de outro a mistura de especiarias de modo a que fique bem coberto.
3. Deixa repousar toda a noite.
4. Ao fim desse tempo, leva o entrecosto ao forno previamente aquecido a 140ºC e deixa cozinhar lentamente, cerca de 2 horas, até o entrecosto estar macio.
5. Ao fim desse tempo, aumenta a temperatura do forno para 180ºC e deixa cozinhar mais 30 minutos. O entrecosto deverá estar macio. Se isso não acontecer, deverá deixar ficar mais um pouco de tempo a cozinhar

a uma temperatura mais lenta.

6 Retira do forno e corta o entrecosto em pedaços. Serve com puré de batata e folhas de rúcula.