

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Alcatra com Cogumelos e Couve Coração

50 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

azeite q.b.
2 dentes de alho esmagados
200 g de cogumelos shitake
1 c. de sopa rasa de farinha
2 folhas de louro
1 raminho de ervas aromáticas frescas
500 ml de vinho tinto
200 ml de água

Informação nutricional

Energia	102,3 kcal	5%*
Proteínas	1,3 g	3%*
Lípidos	0,5 g	1%*
Hidratos de Carbono	2,9 g	1%*

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

Preparação

1. Escolha um tacho que tenha uma tampa que possa ir ao forno. Ligue o forno a 160ºC. Deite um fio de azeite no tacho e aloure o bacon.
2. Junte a cebolas, o alho e os cogumelos e cozinhe até que os sucos libertados pelos cogumelos evaporem. Retire e reserve.
3. Seque a carne com papel de cozinha e polvilhe-a com a farinha. Sele a carne em lume alto, na gordura que ficou no tacho, de modo a que fique corada de todos os lados.
4. Tempere com sal e pimenta e deite o vinho, o louro e o raminho de ervas. Leve ao lume até levantar fervura, depois tape e coloque no forno a 160ºC durante 2 horas.
5. Mexa de longe a longe. Adicione então os cogumelos e cebolas reservados e a couve, acrescente a água e envolva tudo. Tape e deixe no forno mais 1 hora.

6 A carne estará pronta quando ceder facilmente ao espetar um garfo. Se quiser apurar um pouco o molho, retire a tampa e deixe ferver uns 5 minutos no fogão, em lume médio.

7 Acompanhe com arroz ou puré de batata.

8 Receita por Susana Gomes