



Receitas em vídeo Pratos Principais

Alcatra com Cogumelos e Couve Coração

© 50 min.

Fácil

€ Económico

X 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%* |
| | 1. 1. | |

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

Preparação

- 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.
- Junte a cebolas, o alho e os cogumelos e cozinhe até que os sucos libertados pelos cogumelos evaporem. Retire e reserve.
- 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 160°C 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.

- 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