



Pratos Principais Pratos de Carne

## 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

<b>Energia</b>	102,3 kcal	5%*
<b>Proteínas</b>	1,3 g	3%*
<b>Lípidos</b>	0,5 g	1%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 160°C. 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 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.

**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