

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Bifinhos com Cerveja

28 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

3 cebolas picadas grosseiramente
2 dentes de alho picados
azeite q.b.
1 cerveja mini (250ml)
1 c. de chá de mel
1 c. de chá de mostarda
1 folha de louro

Informação nutricional

Energia	49,3 kcal	2%*
Proteínas	1,0 g	2%*
Lípidos	1,4 g	2%*
Hidratos de Carbono	4,2 g	2%*

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

Preparação

1. Corte os bifes em pedaços grandes. Deite um fio de azeite num tacho e doure rapidamente a carne. Retire e reserve.
2. Refogue a cebola e o alho até a cebola ficar translúcida. Adicione o tomate e cozinhe cerca de 6 minutos.
3. Adicione a cerveja, o mel, a mostarda e o louro, tempere com sal e pimenta e deixe em lume brando cerca de 10 minutos.
4. Retire o louro e triture o molho; caso prefira que fique bem homogéneo.
5. Junte os bifes reservados e cozinhe tapado mais 20 minutos. Retire a tampa nos minutos finais para apurar o molho.
6. Receita por Susana Gomes