



Pratos Principais

Pratos de Carne

## 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

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

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

### Preparação

- 1 Corte os bifos 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 bifos reservados e cozinhe tapado mais 20 minutos. Retire a tampa nos minutos finais para apurar o molho.
- 6 Receita por Susana Gomes