



Pratos Principais Pratos de Carne

Bife com Molho de Café

🕒 28 min. 📌 Fácil 📌 Moderado 🍴 4 doses

Ingredientes

4 bifes de vaca (Vazia)
900 g de batatas
1 raminho de tomilho
1/2 dl de azeite
2 dentes de alho
1 folha de louro
1/2 dl de vinho branco
1 chávena de café Sical 5 Estrelas
1 c. de sopa de manteiga

Informação nutricional

Energia	701,4 kcal	35%*
Proteínas	35,7 g	71%*
Lípidos	37,9 g	54%*
Hidratos de Carbono	45,2 g	17%*

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

Preparação

- 1 Tempera os bifes com sal, pimenta e reserva.
- 2 Corta as batatas em rodela e frita-as em óleo abundante com metade do tomilho.
- 3 Aquece o azeite e core os bifes. Acrescenta os alhos esmagados, o louro e deixa cozinhar mais um pouco.
- 4 Retira os bifes e verte o vinho e o café Sical. Deixa reduzir um pouco e retira do lume.
- 5 Aos poucos, adiciona a manteiga e serve o molho sobre a carne.

- 6 Acompanha com as batatas e decora com o restante tomilho. Sugestão: Batatas fritas bem secas: Depois de descascadas e cortadas, coloca-as em água fervente durante alguns minutos e, em seguida, em água com gelo. Escorre-as bem, frita-as em bastante óleo e escorre-as novamente.