



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 Tempere os bifes com sal, pimenta e reserve.
- 2 Corte as batatas em rodelas e frite-as em óleo abundante com metade do tomilho.
- 3 Aqueça o azeite e core os bifes. Acrescente os alhos esmagados, o louro e deixe cozinhar mais um pouco.
- 4 Retire os bifes e verta o vinho e o café Sical. Deixe reduzir um pouco e retire do lume.
- 5 Aos poucos, adicione a manteiga e sirva o molho sobre a carne.
- 6 Acompanhe com as batatas e decore com o restante tomilho. Sugestão: Batatas fritas bem secas: Depois de descascadas e cortadas, coloque-as em água fervente durante alguns minutos e, em seguida, em água com gelo. Escorra-as bem, frite-as em bastante óleo e escorra-as novamente.