

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 rodelas 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.