

Pratos Principais | Pratos de Carne

Strogonoff de Vaca com Café

28 min. | Fácil | Moderado | 4 doses

Ingredientes

6,5 dl de água
300 g de arroz
800 g de bife de vaca (cortado às tirinhas)
1/2 dl de azeite
3 dentes de alho
1 dl de água
1 embalagem de Natas Longa Vida Original
1 raminho de alecrim
sal e pimenta q.b
1 cebola (pequena, picada)
8 g de Sical Masaka (diluído em 1 dl de água)

Informação nutricional

Energia	1121,6 kcal	56%*
Proteínas	59,9 g	120%*
Lípidos	67,5 g	96%*
Hidratos de Carbono	63,6 g	24%*

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

Preparação

1. Ferve a água temperada com sal, adiciona-lhe o arroz e coze-o por 12 minutos. Retira e reserva.
2. Corta a carne em tiras finas e cora-as no azeite, junta-lhes a cebola e os alhos.
3. Apura e, assim que começar a secar, adiciona o café Sical.
4. Tempera com sal, pimenta e deixa ferver. Rega com as natas, rectifica os temperos e mistura bem.

5 Quando o molho engrossar, retira o preparado do lume e verte-o sobre o arroz. Serve decorado com alecrim.
Sugestão: Enriquece o arroz, juntando-lhe um tomate cortado em cubinhos, previamente salteado em 0,5 dl de azeite e aromatizado com folhinhas de manjericão.