



Cozinhar



Pratos Principais

Pratos de Carne

## Bife com Molho de Café e Pimenta Rosa

🕒 16 min.

👤 Fácil

🍴 Moderado

✂️ 4 doses

## Ingredientes

4 bifes de vaca (vazia)  
10 g de café SICAL 5 Estrelas (Grão)  
pimenta rosa q.b.  
200 g de alface (variadas)  
100 g de morangos  
100 g de pêsego (em cubos)  
100 g de manga (em cubos)  
80 ml de Natas Longa Vida Original  
sal marinho q.b.  
1 dl de azeite  
40 g de manteiga  
1 dente de alho  
azeite virgem extra q.b.

## Informação nutricional

<b>Energia</b>	855,7 kcal	43%*
<b>Proteínas</b>	51,3 g	103%*
<b>Lípidos</b>	67,2 g	96%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	7,4 g	3%*

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

## Preparação

- 1 Numa frigideira aquece bem o azeite.
- 2 Tempora os bifes com sal e marca-os dum lado e do outro, até estarem bem corados e mal passados no interior.
- 3 Retira os bifes e reserva em local quente.
- 4 Acrescenta à frigideira um pouco de água para soltar a caramelização que ficou no fundo, um dente de alho esmagado e as natas.
- 5 Deixa levantar fervura e acrescenta os grãos de café.
- 6 Deixa que cozinhe lentamente para a nata começar a engrossar ligeiramente.
- 7 Passa num passador de rede para outra frigideira e aquece novamente.
- 8 Acrescenta a manteiga e corrige os temperos com sal.
- 9 Junta os bifes e deixa que cozinhem 1 minuto mais.
- 10 Tempora a salada com o azeite virgem extra, o vinagre, o sal e acrescenta os frutos envolvendo bem. Acompanha o bife com a salada e finaliza com o molho de café e a pimenta rosa.