

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 pêssego (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

Energia	855,7 kcal	43%*
Proteínas	51,3 g	103%*
Lípidos	67,2 g	96%*
Hidratos de Carbono	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. Tempera 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 Tempera 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.