



Pratos Principais

Pratos de Carne

## Bife da Vazia com Molho de Queijo Azul e Pimenta Preta

🕒 12 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

### Ingredientes

2 bifés da vazia  
100 g de queijo azul  
200 ml de leite evaporado  
10 ml de vinho moscatel  
sal e pimenta em grão q.b.

### Informação nutricional

|                            |            |       |
|----------------------------|------------|-------|
| <b>Energia</b>             | 679,0 kcal | 34%*  |
| <b>Proteínas</b>           | 64,4 g     | 129%* |
| <b>Lípidos</b>             | 40,6 g     | 58%*  |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 9,4 g      | 4%*   |

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

### Preparação

- 1 Temperar o bife com sal e pimenta em grão moída grosseiramente.
- 2 Corar o bife numa frigideira muito quente com um fio de azeite durante cerca de 2 minutos e virar apenas quando tiver uma boa cor dourada. Repetir o processo do outro lado, retirar e reservar. Na mesma frigideira deitar o vinho moscatel e deixar o álcool evaporar.
- 3 Esfarelar o queijo azul para a frigideira, deixar derreter um pouco e juntar o leite evaporado, mexer até o molho ficar homogéneo sem deixar ferver durante muito tempo.
- 4 Verter o molho sobre o bife ou servir à parte e juntar a gosto.