



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.