



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

| | | |
|----------------------------|------------|-------|
| Energia | 679,0 kcal | 34%* |
| Proteínas | 64,4 g | 129%* |
| Lípidos | 40,6 g | 58%* |
| Hidratos de Carbono | 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.