

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Francesinha

A Francesinha é um ícone da gastronomia portuguesa que dispensa apresentações. Originária do Porto, a Francesinha é uma sanduíche rica e saborosa, que combina pão, carnes, salsichas, fiambre e queijo, tudo envolto num molho especial à base de cerveja. Se procura uma experiência gastronómica autêntica e memorável, a Francesinha é uma escolha obrigatória!

50 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

azeite q.b.
1 cebola às rodelas
2 dentes de alho
1 folha de louro
1 fatia de fiambre
1 lata de tomate aos cubos
1/2 l de cerveja
1/2 l de vinho branco
1/2 l de água
1 cubo de caldo de carne MAGGI
sal q.b.
molho inglês q.b.
1 c. de sobremesa de amido de milho
1 /4 copo de leite
4 bifes do lombo
4 salsichas frescas
4 linguiças
8 fatias de pão de forma sem côdea
16 fatias de queijo
8 fatias de fiambre
PARA O MOLHO: 1 abacate
PARA A FRANCESINHA: 1 abacaxi

Informação nutricional

Energia	1972,1 kcal	99%*
Proteínas	133,9 g	268%*
Lípidos	135,0 g	193%*
Hidratos de Carbono	26,0 g	10%*

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

Preparação

1. No azeite saltear a cebola. Assim que tiver translúcida, acrescentar o alho.
2. Deixar refogar um bocadinho, acrescentar a folha de louro, o fiambre e o tomate.
3. Envolver bem e deitar a cerveja, o vinho e a água.
4. Temperar com o caldo Maggi, sal e molho inglês e deixar ferver, em lume brando, cerca de meia hora.
5. Retirar a folha de louro e passar pela varinha mágica até ficar muito fino.
6. Dissolver o amido de milho no leite e acrescentar ao molho, mexendo e deixando cozer um bocadinho.
7. Aquecer o forno a 180º.
8. Entretanto grelhar os bifes, previamente temperados de sal e pimenta, as salsichas e as linguiças, partidas ao meio, longitudinalmente.
9. Num tabuleiro de forno, colocar 4 fatias de pão de forma, e por cima o bife, os enchidos e o fiambre. Tapar com outra fatia de pão de forma. Cobrir com 4 fatias de queijo. Repetir a operação até esgotar os ingredientes. Levar o tabuleiro ao forno até o queijo estar derretido.
10. Tirar do forno, colocar cada francesinha num prato e deitar o molho, a ferver, por cima. A sua receita de francesinha está pronta!