



Pratos Principais

Pratos de Carne

## Francesinha

🕒 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 bifés 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

<b>Energia</b>	1972,1 kcal	99%*
<b>Proteínas</b>	133,9 g	268%*
<b>Lípidos</b>	135,0 g	193%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 180°.
- 8** Entretanto grelhar os bifos, 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!