



Pratos Principais

Pratos de Carne

## Entrecosto com molho de café Sical e especiarias

🕒 1350 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

### Ingredientes

- 1 kg de entrecosto, numa peça inteira
- 1 c. de sopa de sal marinho tradicional
- 1 c. de sobremesa de café Sical moído
- 1 c. de sopa de açúcar amarelo
- 1 c. de sobremesa de ervas de Provença
- 1 c. de sobremesa de pimentão fumado
- 1 c. de café de gengibre em pó
- pimenta q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	974,1 kcal	49%*
<b>Proteínas</b>	98,1 g	196%*
<b>Lípidos</b>	62,0 g	89%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	6,2 g	2%*

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

### Preparação

- 1 Numa pequena taça junta todos os ingredientes da mistura de especiarias (o sal, o café, o açúcar mascavado, as ervas de Provença, o pimentão fumado e o gengibre) e acrescenta um pouco de pimenta moída na hora. Mistura bem.
- 2 Coloca o entrecosto numa assadeira ou tabuleiro onde caiba inteiro, acrescenta sal e distribuí de um lado e de outro a mistura de especiarias de modo a que fique bem coberto.
- 3 Deixa repousar toda a noite.
- 4 Ao fim desse tempo, leva o entrecosto ao forno previamente aquecido a 140°C e deixa cozinhar lentamente, cerca de 2 horas, até o entrecosto estar macio.
- 5 Ao fim desse tempo, aumenta a temperatura do forno para 180°C e deixa cozinhar mais 30 minutos. O entrecosto deverá estar macio. Se isso não acontecer, deverá deixar ficar mais um pouco de tempo a cozinhar

a uma temperatura mais lenta.

- 6 Retira do forno e corta o entrecosto em pedaços. Serve com puré de batata e folhas de rúcula.