

Bifes de Peru Recheados com Molho de Tomate no Forno

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

4 bifes grandes de peru
8 fatias de fiambre
8 fatias de queijo flamengo
1 molho de espinafres
4 colheres de sopa bem cheias de azeite
4 dentes de alho picados
1 cebola picada
560g de tomate maduro sem pele ou pelado cortado em cubos
½ pimentão vermelho cortado em cubos
1 folha de louro cortada ao meio
100 ml de vinho branco
Folhas de orégãos secas
Queijo parmesão
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Palitos



Tempo de preparação: 1 hora e 10 minutos
Custo: 9.50 € | Custo por pessoa: 2.38 €

Receita: Neuza Costa
Fotografia e Video: Sandro Vilar

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f16/bifes-peru-recheados-molho-tomate-no-forno-42709/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere os bifes de ambos os lados com sal e pimenta.
2. Numa frigideira ou num wok, leve ao lume 2 colheres de sopa de azeite e metade dos alhos. Mexa e deixe aquecer um pouco sem deixar alourar. Junte as folhas de espinafres bem lavadas. Tempere com um pouco de sal. Salteie em lume forte até que os espinafres percam a água. Depois da água secar e os espinafres bem salteados, retire-os do lume e reserve.
3. Entretanto, faça o molho. Num tacho leve ao lume o restante azeite, a cebola picada, o restante alho e o louro. Mexa e deixe refogar um pouco até que a cebola fique vidrada. Ao refogado, junte o pimento e o tomate. Tempere com sal e pimenta. Mexa bem e deixe cozinhar em lume forte até que o tomate comece a desfazer-se.
4. Depois do tomate desfeito, retire as folhas de louro e adicione o vinho branco. Mexa e logo que comece a ferver, triture tudo com a varinha mágica. Por fim, retifique os temperos e misture um pouco de folhas de orégãos secas. Mexa, retire do lume e reserve.
5. Por cima de cada bife, coloque 2 fatias de fiambre, 2 fatias de queijo e 1/4 dos espinafres salteados. Com cuidado, enrole os bifes e prenda com os palitos. Coloque os bifes num tabuleiro de ir ao forno e regue-os com o molho de tomate. Por fim, polvilhe tudo com queijo parmesão ralado na hora.
6. Leve ao forno pré-aquecido nos 190°C e deixe assar aproximadamente 35 minutos. Depois dos rolinhos bem passados e gratinados, retire do forno. Acompanhe este prato com uma massa a gosto salteada com cogumelos. A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!