

BIFES DE CORAÇÃO DE CEBOLADA

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 5 PESSOAS

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 45 MINUTOS

- 1 kg de coração de novilho cortado em bife finos
- 4 cebolas médias cortadas em rodela
- 650g de tomates maduros cortados em cubos
- 5 dentes de alho picados
- 2 folhas de louro
- 200 ml de azeite
- 450 ml de vinho branco
- 1 ramo de salsa atado com um fio
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

1. Num tacho largo, leve ao lume o azeite, a cebola, os alhos, as folhas de louro e o tomate. Mexa e deixe refogar.
2. Junte ao refogado o ramo de salsa e os bifes. Tempere com sal e pimenta. Junte o vinho branco. Mexa, tape e deixe estufar aproximadamente 30 minutos até a carne ficar tenrinha. Passado os 30 minutos está pronto a servir. Acompanhe este prato com batata cozida ou batata frita.

Custo: 4.00 € ; Custo por pessoa: 0.80 €

<http://www.saborintenso.com/f16/bifes-coracao-cebolada-8061/>

www.saborintenso.com