



BIFE ACEBOLADO

Apesar de simples, a receita tem o passo a passo com técnica explicadinha para o bife não ficar duro nem ressecado, e a cebola ficar dourada e macia.

 10 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de alcatra crua
- 1 unidade pequena de cebola (30 g)
- 20 gramas de bebida, água de torneira
- 30 gramas de bebida, água de torneira
- 2 colheres de chá de vinagre de vinho branco (10 g)
- 1 colher de chá cheia de manteiga com sal (8 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Retire os bifes da geladeira 10 minutos antes de grelhar — eles não podem estar gelados na hora de ir para a frigideira. Numa tigela pequena, misture a água com o vinagre.
- 2º Descasque e corte a cebola em meias-luas de 0,5 cm.
- 3º Leve uma frigideira grande ao fogo médio para aquecer. Enquanto isso, tempere os bifes com sal e pimenta.
- 4º Quando a frigideira estiver bem quente, regue com 1 colher (chá) de azeite, coloque os bifes, um ao lado do outro, e deixe grelhar por cerca de 2 minutos, ou até dourar e desgrudar da frigideira. Com uma pinça, vire os bifes e deixe dourar o outro lado por cerca de 2 minutos. Transfira para um prato e reserve.
- 5º Mantenha a frigideira em fogo médio e regue com 1 colher (chá) de azeite. Adicione a cebola, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 2 minutos, mexendo de vez em quando, até dourar. Junte a mistura de água com vinagre e mexa bem. Deixe cozinhar por cerca de 3 minutos, mexendo de vez em quando, para dissolver os queimadinhos do fundo da frigideira e a cebola ficar levemente macia.
- 6º Desligue o fogo, adicione a manteiga e mexa a frigideira para derreter e formar um molhinho. Sirva os bifes com a cebola e o molhinho da frigideira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DDR
ENERGIA	183 kcal	274 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	1 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	21 g	31 g	41 %
GORDURA	11 g	16 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	96 mg	143 mg	6 %