

ENTRECÔTE BLACK ANGUS NA GRELHA



Revista
Ago. | Set. 12

Fotos: Virgílio Rodrigues
Chef: Fernando Fonseca



Fácil

INGREDIENTES

- 4 x 300 g de vazia Black Angus
- 10 ml de azeite
- 1 raminho de tomilho
- Flor de sal a gosto
- Pimenta preta em grão

PREPARAÇÃO

Com a ponta da faca, corte superficialmente a gordura lateral do bife, de modo a poder cozinhar um pouco e derreter a gordura • Pincele a superfície da carne com o azeite, distribua a rama do tomilho e salpique com os grãos de pimenta preta, previamente esmagados, com uma faca sobre a tábua • Limpe a grelha a utilizar e aqueça-a bem • Cozinhe primeiro no lado da gordura, segurando a carne com uma pinça ou um garfo grande, para que esteja dourado e saboroso quando cortar • Leve a superfície da carne à grelha e grelhe a gosto, tendo em conta que a qualidade da carne não vai melhorar com uma cozedura mais demorada • Depois de grelhado, tempere com flor de sal e sirva imediatamente com uma boa salada de verduras