



Co-funded by
the European Union



"Deaf Chefs Learning the World Cuisine" is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

UNIDADE 9 - Receita 21

Bife de couve branca com molho de tomate, sementes de alcaravia e mostarda

Para 2 pessoas

Quantidade / Ingredientes

1 cabeça (aproximadamente 900 g) de couve branco, sem as folhas mais externas

4 colheres de sopa de azeite extra virgem (colher de sopa = 15 ml)

3/4 colher de chá de sal

3/4 colher de chá de pimenta moída,

1 cebola média, cortada ao meio e fatiada

4 dentes de alho grandes, fatiados

2 g sementes de alcaravia

2 g cominho

3 colheres de sopa de puré de tomate

2 chávenas (100 g) de caldo de legumes

1 colher de chá de mostarda, picante média

Salsa picada, para decorar

Mostarda integral, para servir

Preparação:

- Pré-aquecer o forno a 200 °C.
- Cortar a couve ao meio pela raiz. Cortar cada metade em 4 fatias, deixando a raiz intacta. Aquecer 1 colher de sopa de óleo numa frigideira grande de ferro fundido ou outra frigideira pesada que possa ir ao forno, em lume médio. Adicionar 4 fatias de couve e fritar durante 3 a 5 minutos de cada lado, até dourar ligeiramente dos dois lados. Transferir para um prato e polvilhar ambos os lados com 1/4 de colher de chá de sal e pimenta. Repetir o processo com 1 colher de sopa de óleo, a couve restante e 1/4 de colher de chá de sal e pimenta.
- Adicionar as 2 colheres de sopa de óleo restantes, a cebola, o alho, as sementes de alcaravia e o cominho à frigideira e fritar durante 2 a 3 minutos, até que a couve comece a amolecer e dourar. Adicionar a pasta de tomate e cozinhar, mexendo, até começar a escurecer, cerca de 2 minutos. Adicionar o caldo, a mostarda seca e o restante 1/4 de colher de chá de sal e pimenta; aumentar o fogo para médio-alto e deixar ferver. Retornar a couve à assadeira, sobrepondo as fatias conforme necessário. Assar, virando uma vez, até que a couve esteja bem macio e o molho tenha engrossado ligeiramente.

