



ESPACE GOURMET



Contra-filé de Boi ao Molho de Vinho Tinto

Entrecôte à la Bordelaise

Ingredientes (6 pessoas):

6 unidades de 200 g de contra-filé de boi

150 g de tutano

1 cebola picada
finamente

1 dente de alho moído

1 ramo de tomilho

500 ml de vinho

Cabernet Sauvignon

75 g de manteiga,
divididos em duas
porções de 25 g e 50 g

1 colher de sopa de
salsa picada

Sal e pimenta do reino a
gosto



Modo de preparo:

Corte os tutanos em pedaços e cozinhe em água com sal durante 2 minutos

Tempere a carne com sal e pimenta. Numa frigideira, doure os pedaços na manteiga, em ambos os lados. Reserve-os numa travessa. Na mesma frigideira, refogue o alho e a cebola. Acrescente os tutanos e cozinhe por mais 5 minutos. Retire e reserve.

Acrescente o vinho e o ramo de tomilho à frigideira, junto à cebola e ao alho. Reduza em 2/3 seu volume. Ao final, acrescente 50 g de manteiga, mexendo com um batedor para incorporá-la. Acerte o tempero e reserve o molho aquecido.

Finalização e Montagem:





Pré-aqueça o forno a 200° C. Leve a carne ao fogo e termine seu cozimento. Disponha o tutano sobre a carne e distribua o molho. Salpique a salsa. Sirva com batatas salteadas com alho e salsa.



Dicas do Chef:

Experimente esse molho com picanha

Para obter um molho mais untuoso, acrescente a 250 ml de caldo de carne a ele após reduzir o vinho.

Chef Roland Villar para Agenda Gourmet 2009 publicada pela Editora Idéia Pop.

