

# CONTRA FILÉ AO FORNO

## INGREDIENTES

1 kg de contra filé em peça

1 cebola média

6 dentes de alho

sal e pimenta-do-reino branca moída a gosto

1/2 xícara de molho inglês

1/2 xícara de azeite

## MODO DE PREPARO

Faça cortes na peça e espalhe sal e pimenta-do-reino branca moída por toda a superfície.

Se quiser, coloque água com sal a gosto e deixe a peça imersa durante o preparo dos outros ingredientes, e espalhe a pimenta branca por toda a peça depois.

Pique bem a cebola e o alho e reserve 1/3 para depois.

Abra o filme sobre uma forma onde caiba a peça e espalhe a cebola e o alho no fundo, formando um colchão.

Regue com molho inglês e azeite.

Em seguida, coloque a peça com a gordura virada para cima, sobre o colchão, e em seguida espalhe o restante do alho e da cebola sobre a carne.

Regue com mais molho inglês e azeite e embrulhe a carne.

Corte tiras do filme para fazer a amarração estilo bombom.

Em seguida, coloque o "bombom" de carne no forno a 280° C e asse por 1 hora.

Após esse tempo, remova o filme e coloque a carne e o suco em uma forma.

Regue toda a peça com o suco e deixe no forno por mais 30 a 40 minutos, sempre regando a peça com o suco que ficou na forma.

Retire do forno, corte em bifes e sirva.

Vai bem com arroz e salada de folhas.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/15371-contra-file-ao-forno.html>