

CAPA DE CONTRA FILÉ NO FORNO

INGREDIENTES

1 peça de capa de contrafilé de aproximadamente 1 kg a 1,5 kg

1 alho picado ou uma colher de sopa de alho pronto

1 colher (sopa) de mel

1 colher (chá) de sal (ou a gosto)

1 colher (café) de pimenta com cominho

3 colheres (sopa) de azeite

suco de 1 limão

MODO DE PREPARO

Fure toda parte de baixo da carne, para os temperos penetrarem bem.

Misture todos os temperos em um recipiente e espalhe por toda extensão da carne.

Deixa marinar por 30 minutos virando a carne de vez em quando.

Acondicione a carne em papel-alumínio e leve ao forno médio (230° C) e deixe assar por 1 hora.

Após se passar 1 hora, retire a carne do papel-alumínio e assar por mais 20 a 30 minutos (ou até dourar).

Sempre asse com a parte da gordura pra cima.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19223-capa-de-contra-file-no-forno.html>