

CONTRA-FILÉ AO FORNO COM PASTA DE ALHO

INGREDIENTES

CARNE E BATATAS:

Carne e batatas:aproximadamente 1 kg de carne (peça)

6 dentes de alho triturados

4 colheres (sopa) de vinagre balsâmico

2 colheres (sopa) de azeite de oliva

2 colheres (sopa) de manteiga

1 colher (sopa) de orégano

3 colheres (sopa) de cebolinha verde

pimenta-do-reino e sal a gosto

6 batatas médias (para temperar sal, pimenta, orégano e azeite)

PASTA DE ALHO:

Pasta de alho:4 batatas médias

3 dentes de alho

2 colheres de requeijão

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Na travessa que irá assar a carne com batatas, regue com azeite e disponha a carne.

Com a ponta de uma faca, faça furos na carne para que o tempero penetre melhor.

Tempere-a bem com vinagre, alho, orégano, sal, pimenta-do-reino e cebolinha verde, dos dois lados.

Deixe marinando por, aproximadamente, 2 horas na geladeira.

Descasque as batatas, ou se preferir pode manter com a casca para deixar um estilo mais rústico.

Corte as batatas em 4 pedaços.

Pré-cozinhe as batatas em água, mas não as deixe muito cozida.

Depois, tempere as batatas com sal, pimenta-do-reino, orégano e azeite, reserve.

Retire a carne da geladeira, regue a com azeite e em volta, disponha as batatas temperadas e cubra com papel alumínio.

Leve ao forno preaquecido 200°C por, aproximadamente, 40 minutos.

Retire o papel alumínio, coloque a manteiga em cima da carne.

Retorno ao forno a 180°C/200°C por, aproximadamente, 15 a 25 minutos, ou até que esteja no ponto de sua preferência.

A carne deve estar suculenta, você deve controlar para que não passe do ponto.

Enquanto isso, pode ir preparando a pasta de alho (ver abaixo).

Cozinhe as 4 batatas médias sem casca.

Com as batatas ainda quente, coloque no liquidificador juntamente com alho, o requeijão, o fio de óleo e o sal a gosto.

Bata bem, até que esteja em ponto de pasta bem consistente.

Retire do forno a carne, corte em pedaços grossos e disponha na assadeira novamente.

Coloque a pasta de alho por cima da carne e leve ao forno médio por mais 10 minutos.

Retire do forno e sirva com um bom vinho e salada.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26257-contra-file-ao-forno-com-pasta-de-alho.html>