

# STEAK COM BATATAS RÚSTICAS

## INGREDIENTES

4 steaks (filés) de contra-filé médios (com cerca de 3 cm de espessura)

4 batatas médias

3 dentes de alho

1/2 xícara de molho de soja

azeite de oliva

sal temperado a gosto

pimenta-do-reino moída a gosto

alecrim a gosto

## MODO DE PREPARO

### BATATAS RÚSTICAS:

Batatas rústicas: Ligue o forno para que ele preaqueça, no meu forno 180°C são suficientes.

Corte as batatas em quatro partes, fazendo com que elas fiquem em formato de "sorrisos".

Tempere as batatas com o sal, a pimenta e o alecrim, coloque-as em um refratário que possa ir ao forno e regue as batatas com o azeite.

Leve as batatas ao forno por cerca de 20 minutos, ou até que estejam douradas por fora e macias por dentro, esse tempo pode variar de acordo com o tamanho delas.

### STEAKS (FILÉS):

Steaks (filés): Amace os dentes de alho e os coloque do molho em uma mistura de azeite e molho de soja e reserve.

Faça vários furinhos nos steaks com uma faca ou com o garfo antes de temperar, para que os sabores penetrem mais na carne.

Tempere os quatro filés com sal, a pimenta, o alho, o azeite e o molho de soja.

Para essa receita, eu particularmente, prefiro usar uma panela alta de fundo grosso, pois ela realiza a mesma função sem sujar todo o fogão com respingos de gordura.

Em uma panela, coloque 2 colheres de azeite e assim esquentar.

Coloque um dos steaks e sele ele dos dois lados.

Repita o passo com os outros três filés.

O ponto ideal para um steak é quando ele tem uma aparência dourada por fora e ao ser cortado, ainda esteja com aparência levemente rosada por dentro.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28805-steak-com-batatas-rusticas.html>