

CONTRAFILÉ NA PRESSÃO

INGREDIENTES

4 bifés de contra file
1/2 lata de pomarola
1/2 lata (medida da pomarola) de água
azeite
azeitona
1/2 cubo de caldo de carne
1/2 cebola
alho a gosto
sal
pimenta-do-reino
tempero amaciante de carnes maggi

MODO DE PREPARO

Tempere os bifés com o sal, a pimenta-do-reino, o amaciante de carne e um pouquinho de azeite.

Deixe pegar tempero por uns 10 minutos.

Frite em frigideira antiaderente com um fio de azeite (não precisa deixar dourar).

Coloque na panela de pressão.

Na frigideira que fritou os bifés de uma fritadinha no alho, coloque na pressão junto com os bifés, acrescente cebola picada e deixe dar uma amolecida na cebola.

Coloque o pomarola, a água, o caldo de carne e as azeitonas na pressão.

Feche a panela e cozinhe até a carne ficar bem macia (aproximadamente uns 20 minutos), abra a panela e deixe o molho secar um pouco.

Acompanhe com arroz, feijão e salada.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/48442-contrafile-na-pressao.html>