

CONTRAFILÉ NA CHAPA

INGREDIENTES

1 bife grosso de contrafilé (cerca de 120g)

Sal grosso

Pimenta malagueta moída

Tomilho

MODO DE PREPARO

A ESCOLHA DA CARNE:

A Escolha da Carne: A peça de contra-filé é dividida em duas partes bem distintas. Os argentinos chamam uma parte de chorizo e a outra de ancho. O bile de chouriço é a parte do contra-filé que tem menos gordura. Ela fica na parte de fora da peça. Já o bife ancho, do outro lado, tem a gordura entremeadada. Escolha o corte que preferir. Eu gosto mais do ancho. Ele é mais macio e suculento. O bife de ter a espessura de um dedo.

O TEMPERO:

O Tempero: Em uma tábua de carne, bata no bife, com a parte de trás da faca (sem fio), até ele crescer um pouco. Bata dos dois lados;

Usando a ponta dos dedos como medida, salpique o sal grosso. Não coloque muito;

Coloque o quanto gostar da pimenta malagueta. De preferência, use um moedor de pimenta. A pimenta moída na hora não perde o aroma;

Tempere com o tomilho.

Tempere apenas um dos lados do bife. Não é necessário temperar os dois lados.

PREPARO NA FRIGIDEIRA:

Preparo na Frigideira: Aqueça uma frigideira anti-aderente em fogo médio para alto;

Coloque o bife na frigideira, com o tempero para cima;

Deixe uns 5min de cada lado.

PREPARO NA CHURRASQUEIRA:

Preparo na Churrasqueira: Numa grelha, coloque o bife com o tempero colocado para cima. Deixe assar por uns 5 min, ou até dourar, depois vire e deixe mais 5 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/53830-contrafilè-na-chapa.html>