

Bife do Lombo com Cogumelos e Espargos Grelhados

Chefe Henrique Sá Pessoa

INGREDIENTES

200gr de bife lombo
200 gr de mistura de cogumelos (paris, marron, ostra)
1 molho de espargos baby
100 gr de rúcula selvagem
50 ml de moscatel
1dente de alho
1 ramo de tomilho
25 gr de manteiga
Azeite Truncado qb
Flor de sal Rui Simeão



PREPARAÇÃO

Comece por cortar os cogumelos em quartos. Sem descascar, grelhe os espargos na grelha com um fio de azeite, um a dois minutos, temperando com uma pitada de sal e pimenta. Retire e corte em 3 partes. Coloque numa taça, com umas folhas de tomilho e um fio de azeite. Aqueça bem uma frigideira com um fio de azeite e salteie os cogumelos. Junte 1 dente de alho laminado e tempere com um pouco de flor de sal e pimenta. Reduza um pouco o lume, para não queimar os cogumelos nem o alho. Junte o moscatel e suba o lume para poder evaporar o álcool e reduzir. Retire e junte os cogumelos aos espargos. Aqueça de novo uma grelha com um fio de azeite e coloque o bife a grelhar. Tempere com um pouco de flor de sal e pimenta. Depois de bem selado, retire o bife e deixe repousar, cerca de 2 a 3 minutos. Coloque os espargos e cogumelos no prato. Disponha umas fatias do bife por cima. Coloque a rúcula na taça dos cogumelos, com um pouco de azeite, para absorver os sucos. Sirva junto com o bife e a mistura de espargos e cogumelos.

