

Bifanas com molho de mostarda e alcaparras

Prato preferido de D. Pedro, 1º Imperador do Brasil

INGREDIENTES

4 bifanas de porco
200 g de arroz
1 courgette
1 cenoura grande
1 cebola
0,5 dl de azeite + 5 colheres (sopa) de azeite
2 dl de natas
3 colheres (sopa) de mostarda
3 colheres (sopa) de molho inglês
3 colheres (sopa) de molho de soja
1 colher (sopa) de manteiga
2 colheres (chá) de alcaparras
1 pitada de canela em pó
Sal e pimenta q.b.



PREPARAÇÃO

Descasque a cenoura, retire as extremidades à courgette, lave-as e corte-as em juliana.

Descasque e pique a cebola, refogue-a num tacho com o 0,5 dl de azeite até ficar macia, junte a cenoura e deixe cozinhar mais 3 minutos.

Adicione depois a courgette, deixe saltear mais 2 minutos, em lume forte e mexendo sempre e tempere com sal e a pitada de canela.

Entretanto coza o arroz em água temperada com sal, deixe ferver 12 minutos, escorra, passe por água quente e deixe escorrer bem.

Tempere as bifanas com sal e pimenta.

Aqueça as 5 colheres (sopa) de azeite numa frigideira, junte as bifanas, deixe-as fritar de ambos os lados e coloque-os num prato.

Adicione a manteiga à mesma frigideira, deixe derreter, junte o molho inglês, o molho de soja, as natas e a mostarda, adicione de seguida as alcaparras picadas grosseiramente e deixe cozinhar até começar a engrossar.

Sirva as bifanas com o molho de mostarda e alcaparras e acompanhe com o arroz branco e os legumes salteados.