

Rosbife YakiniKu sobre baguete torrada

Tempo total **95 Mins.** 15 Mins. Tempo de preparação **50 Mins.** Tempo de marinada **30 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
1.429 kJ / 341 kcal

Gorduras totais: **12 g** Proteína: **22,3 g**
Hidratos de carbono: **33,6 g**

INGREDIENTES

6 Porções

600 g carne de bife de vaca magra
4 colheres de sopa azeite
1 tomate grande
Sal, pimenta acabada de moer
4 dentes de alho
40 g manteiga
50 g rúcula baby
2 baguetes
2 colheres de sopa cebola frita estaladiça
Para a marinada YakiniKu:
4 colheres de sopa açúcar mascavado
4 colheres de sopa vinho tinto
8 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
2 fatia limão

PREPARAÇÃO

Passo 1

Para a marinada YakiniKu, ferver o açúcar e o vinho tinto numa frigideira pequena. Quando o açúcar estiver dissolvido, adicionar o molho de soja e as rodelas de limão e deixar arrefecer.

Passo 2

Enxugar a carne de vaca com papel absorvente, cortar em fatias com cerca de 3 cm de espessura, colocar numa forma para gratinados suficientemente grande, regar com a marinada e massajar bem a carne com a marinada. Tapar a carne com película aderente e marinar durante 40-50 minutos.

Passo 3

Tirar a carne de vaca da marinada (reservar o resto da marinada), enxugar a carne com papel absorvente e alourar fortemente de todos os lados em 2 colheres de sopa de azeite quente (só a superfície da carne deve ficar alourada).

Passo 4

Aquecer previamente o forno a 200°C com aquecimento superior e inferior (180°C com convecção). Colocar a carne de vaca numa frigideira própria para o forno sobre película de alumínio amarrada. Lavar o tomate, retirar o caule, cortar em cubos pequenos, distribuir ao lado da carne, temperar com sal e pimenta, salpicar

com o restante azeite e cozinhar no forno previamente aquecido durante 12-15 minutos.

Passo 5

Tirar a frigideira do forno, enrolar a carne em película de alumínio e deixar repousar por cerca de 10 minutos. Entretanto, descascar o alho, picar finamente e alourar na manteiga quente. Antes de o alho começar a ficar tostado, deitar a restante marinada e deixar reduzir ligeiramente.

Passo 6

Lavar a rúcula e agitar para secar. Cortar as baguetes em fatias e torrar brevemente numa frigideira. Dispor a carne cortada em fatias com a rúcula sobre as fatias de baguete, decorar com cubos de tomate e cebola frita estaladiça, deitar o molho de alho por cima e servir.