



## BIFE COM MANTEIGA DE ERVAS E GORGONZOLA COM PURÉ DE ABÓBORA-MANTEIGA E BATATA

### INGREDIENTES MANTEIGA DE ERVAS E GORGONZOLA

- 4 csp de manteiga, amolecida
- 4 csp de queijo gorgonzola
- 1 csp de salsa fresca, picada

### BIFE

- 4 costeletas ou o corte preferido
- Sal e pimenta moída grossa
- Azeite

### PURÉ

- 1,4 kg de abóbora-manteiga
- 1,4 kg de batatas farinhentas
- 1 cch de sal
- 250 ml de natas light (ou natas ou leite, consoante a preferência)
- 150 g de manteiga sem sal
- 2 csp de cebolinho, picado
- 1 csp de sálvia, picada

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO MANTEIGA DE ERVAS E GORGONZOLA

1. Misture a manteiga, o queijo gorgonzola e a salsa fresca até obter um creme.
2. Coloque uma colher de sopa da manteiga de ervas por cima de cada bife e deixe-a derreter pelos lados ao servir.

### BIFE

1. Tempere ambos os lados de cada bife com sal e pimenta moída grossa. Embrulhe com firmeza cada bife em película aderente e coloque-os no frigorífico durante algumas horas ou toda a noite. Nota: retire-os 30 minutos antes de os cozinhar para estarem à temperatura ambiente.
2. Aqueça a frigideira de saltear sénior iCook com tampa em lume médio. Se uma gota de água “dançar” quando a deixar cair na frigideira, esta está bem aquecida.
3. Coloque um fio de azeite no fundo da frigideira de saltear e verifique se está bem quente.
4. Coloque cada bife na frigideira e deixe cozinhar em lume médio durante dois minutos. Vire e cozinhe do outro lado durante dois minutos. Verifique o ponto e, se necessário, deixe cozinhar mais tempo.
5. Retire os bifés do calor e deixe repousar durante cinco minutos.

### PURÉ

1. Descasque as batatas e a abóbora-manteiga, retirando também as sementes, e corte-as em cubos de 2 cm.
2. Coloque as batatas e a abóbora-manteiga na panela de 4 litros iCook com tampa, cubra-as com água, adicione 1 colher de chá de sal e leve a ferver. Deixe ferver em lume brando durante 10 minutos ou até conseguir espetar facilmente um garfo nas batatas e na abóbora-manteiga. Escorra-as depois de cozidas.
3. Transfira as batatas e a abóbora-manteiga para uma liquidificadora e triture até ficarem macias.
4. Adicione a manteiga e mexa até derreter. Adicione as natas light e mexa até ficarem bem incorporadas. Adicione o cebolinho picado e a sálvia, misture bem e tempere com sal e pimenta a gosto.