



CONTRA FILÉ ASSADO NA BRASA

 Nível Intermediário	 Rendimento 6 porções	 Tempo de preparo 60 minutos	 Ocasião Churrasco	 Modo de preparo Churrasqueira
--	--	---	---	---

INGREDIENTES

- 1 peça de Contra filé Swift
- ½ abóbora cabotia cortada em fatias
- 8 ramos de tomilho
- Sal Grosso Swift a gosto

MODO DE PREPARO

1.

Tempere as fatias de abóbora com sal a gosto e os ramos de tomilho e embrulhe-as com papel-alumínio
2.

Coloque as fatias sobre a grelha a 30 cm da brasa com a casca virada para baixo.
3.

Asse por cerca de 40 minutos e depois vire a de cabeça para baixo.
4.

Com ajuda de um palito de dente espete a abóbora e verifique se já está macia pronta para servir.
6.

Asse por 15 minutos de cada lado e retire da churrasqueira.
7.

Aguarde 10 minutos antes de fatiar a peça para que não perca a suculência.
8.

Corte o contrafilé em bifes de um dedo de espessura.
9.

Caso prefira a carne mais ao ponto volte o bife para a grelha e asse por mais 5 minutos de cada lado.

PRODUTOS UTILIZADOS



Sal Grosso
Swift



Contra Filé
Swift

PARA MAIS RECEITAS ACESSE:
WWW.SWIFT.COM.BR