

# BIFE WELLINGTON

4 PESSOAS

Pode enfeitar um bife Wellington com *foie gras*, ou mesmo trufas, mas, na minha opinião, aquele belo lombo de vaca deve ser sempre a estrela. Aqui, o truque reside em envolver os cogumelos e a carne em presunto de Parma. Assim, os sucos não saem e a massa folhada não fica empapada.

2 nacos de 400 g de lombo de vaca  
Azeite para fritar  
500 g de mistura de cogumelos selvagens, limpos  
1 raminho de tomilho, apenas as folhas  
500 g de massa folhada  
8 fatias de presunto de Parma  
2 gemas de ovo, batidas com 1 c. de sopa de água e uma pitada de sal  
Sal marinho e pimenta preta de moinho

## PARA O MOLHO DE VINHO TINTO

2 c. de sopa de azeite  
200 g de aparas de carne de vaca (peça ao talhante para as guardar quando aparar o lombo)  
4 chalotas grandes, descascadas e cortadas em fatias  
12 bagas de pimenta preta  
1 folha de loureiro  
1 raminho de tomilho  
Um borrifo de vinagre de vinho tinto  
1 garrafa de 750 ml de vinho tinto  
750 ml de caldo de carne

1. Embrulhe firmemente cada pedaço de carne numa camada tripla de película aderente para assentar a sua forma e deixe no frigorífico durante a noite.

2. Retire a película aderente e, em seguida, aloure a carne num tacho quente com um pouco de azeite, durante 30-60 segundos, até estar dourada a toda a volta e mal passada no meio. Retire da caçarola e deixe arrefecer.

3. Corte os cogumelos em pequenos pedaços e frite num tacho quente com um pouco de azeite, as folhas de tomilho e algum tempero. Quando os cogumelos começarem a soltar os seus sucos, continue a cozinhar a uma temperatura alta por cerca de 10 minutos, até que toda a humidade em excesso tenha evaporado e fique apenas uma pasta de cogumelos (conhecida como *duxelle*.) Retire-a do tacho e deixe arrefecer.

4. Corte a massa folhada a meio, coloque-a sobre uma superfície com um pouco de farinha e, com o rolo da massa, estenda-a, fazendo um retângulo suficientemente grande para envolver um dos lombos de carne. Coloque no frigorífico.

5. Coloque uma folha grande de película aderente numa superfície de trabalho e distribua 4 fatias de presunto de Parma no meio, sobrepondo-as parcialmente para formar um quadrado. Espalhe metade da *duxelle* uniformemente sobre o presunto.

6. Tempere os lombos de carne e, em seguida, coloque-os sobre o presunto coberto com os cogumelos. Usando a película aderente, enrole o presunto sobre a carne e, depois, enrole e amarre a película para obter um belo e espesso tronco. Repita este passo com o outro lombo de carne e, em seguida, deixe no frigorífico durante 30 minutos, no mínimo.

7. Pincele a massa folhada com os ovos batidos. Retire a película aderente da carne e, depois, enrole a massa folhada em torno de cada lombo embrulhado em presunto. Apare a massa e pincele a toda a volta com os ovos batidos. Cubra com película aderente e deixe no frigorífico 30 minutos, no mínimo.

8. Entretanto, faça o molho de vinho tinto. Aqueça o azeite numa caçarola grande e, depois, frite as aparas de carne durante alguns minutos até alourarem por todo. Misture as chalotas com as bagas de pimenta, o loureiro e o tomilho e continue a fritar por mais 5 minutos, mexendo frequentemente, até que as chalotas fiquem douradas.

9. Deite o vinagre e deixe-o borbulhar alguns minutos até estar praticamente seco. Depois, adicione o vinho e deixe ferver até ter reduzido quase por completo. Junte o caldo e deixe levantar fervura novamente. Reduza a temperatura e deixe ferver em lume brando durante 1 hora – retirando qualquer espuma da superfície do molho – até obter a consistência desejada. Coe o líquido com um coador fino forrado com musselina. Verifique o tempero e reserve.

10. Quando estiver preparado para cozinhar os bifes Wellington, faça ligeiros golpes na massa folhada e pincele-a com os ovos batidos novamente. Em seguida, coza no forno a 200 °C/gás 6 durante 15-20 minutos, até que a massa esteja dourada e cozida. Deixe repousar 10 minutos antes de trincar.

11. Entretanto, reaqueça o molho. Sirva os bifes Wellington fatiados, com o molho como acompanhamento.

---

## COMO COZINHAR CARNE DE VACA NA PERFEIÇÃO

A única forma segura de verificar se a carne está perfeitamente rosada é conferir a temperatura interna com um termómetro de sonda. A temperatura deve ser 29 °C.