

PREPARO

CINCO CAMINHOS, UM SÓ DESTINO.

Frigideira, carvão, reverse sear, sous vide e calor superior a 800 °C levam todos a um bom bife – diferem no controlo, no esforço e na uniformidade do centro no fim. Aqui fica quando cada método é o certo.

MÉTODO	IDEAL PARA	CROSTA	CONTROLO	DURAÇÃO
Frigideira de ferro fundido	cortes de 2–4 cm	muito boa	médio	10–14 min
Churrasqueira a carvão	todos os cortes, sobretudo com osso	excelente	médio	15–30 min
Reverse sear	a partir de 4 cm, tomahawk, porterhouse	muito boa	alto	45–90 min
Sous vide	centro uniforme, preparar com antecedência	exige passo à parte	muito alto	1–3 h
Grill de 800 °C	cortes finos a médios	máxima	baixo	4–8 min

MÉTODO 1 — A FRIGIDEIRA

O método mais fiável para bifes entre dois e quatro centímetros. Precisa de uma frigideira que acumule calor: ferro fundido ou um fundo pesado em inox. As frigideiras antiaderentes não suportam a temperatura necessária e não devem ser usadas para bife.

1. **Secar.** Passar papel de cozinha por todo o bife. A humidade impede que aloure.
2. **Salgar.** Sal grosso mesmo antes de ir ao lume – ou pelo menos 40 minutos antes.
3. **Aquecer a frigideira.** Dois a três minutos no máximo, até uma gota de água evaporar de imediato a chiar. Só então juntar óleo com ponto de fumo alto: amendoim, colza ou girassol.
4. **Selar.** 90 a 120 segundos de cada lado, sem mexer. Depois pôr a aresta de gordura de pé no fundo da frigideira com uma pinça e deixá-la derreter.
5. **Regar.** Baixar o lume, juntar um pedaço de manteiga, um dente de alho esmagado e um ramo de tomilho. Regar o bife com a manteiga espumosa durante um minuto.
6. **Medir.** Retirar aos 51 °C para ao ponto para menos (contando com o cozimento residual).
7. **Descansar.** Quatro a seis minutos sobre uma grelha, depois moer pimenta e servir.

Porquê pimenta só depois: a pimenta queima acima de 180 °C e fica amarga. Para temperar a crosta, use pimenta acabada de moer depois do descanso.

MÉTODO 2 — A CHURRASQUEIRA A CARVÃO

O carvão dá calor radiante e aromas de fumo que nenhuma frigideira produz. Decisiva é a divisão em zonas: deite as brasas apenas sobre metade da churrasqueira. Fica com uma zona direta de 300 °C para cima e uma zona indireta entre 150 e 180 °C.

- **Cortes finos** (entranha, onglet, vazio, fraldinha): só em calor direto, dois a três minutos de cada lado.
- **Cortes médios** (entrecôte, contrafilé): selar em direto e depois levar à temperatura interna na zona indireta.
- **Cortes grossos** (tomahawk, côte de bœuf, picanha inteira): ordem inversa, ver reverse sear.

O clássico padrão em losango obtém-se pousando a carne duas vezes com uma rotação de 90 graus. Fica bonito, mas custa crosta: onde as barras não tocam, há menos reação de Maillard. Para crosta máxima, use uma chapa de ferro fundido em vez da grelha.

MÉTODO 3 — REVERSE SEAR

Em peças grossas, o método clássico tem um problema: quando o centro aquece, a camada exterior já passou muito do ponto. O reverse sear inverte a ordem.

1. Aquecer o bife lentamente no forno ou na zona indireta a 100 a 120 °C até o centro atingir 48 a 50 °C – 30 a 60 minutos conforme a espessura.
2. Retirar e secar a superfície.
3. Selar 45 a 60 segundos de cada lado numa frigideira a escaldar ou sobre brasa direta.
4. Descansar brevemente e servir.

Vantagens: o centro fica rosado de forma homogénea de bordo a bordo, sem anel cinzento de transição. Como a superfície seca no forno, a crosta sai até melhor do que no método clássico. E o momento de servir planeia-se sem stress.

Desvantagem: a duração. Abaixo de três centímetros não compensa.

MÉTODO 4 — SOUS VIDE

O bife é embalado a vácuo e levado exatamente à temperatura pretendida em banho-maria. Como a água nunca fica mais quente do que essa temperatura, nada pode passar do ponto.

- **Ao ponto para menos:** 54 °C, 1 a 2 horas
- **Ao ponto:** 57 °C, 1 a 2 horas
- **Cortes com mais de 5 cm:** até 3 horas
- **Short ribs:** 65 °C, 24 a 48 horas – a alternativa ao estufado

Depois do banho, o bife está cozinhado mas cinzento. *Tem* de ser selado a seguir: secar, frigideira muito quente, 45 segundos de cada lado. Quem salta este passo obtém carne cozida.

O sous vide mostra a sua força quando há convidados: dez bifes chegam ao mesmo ponto ao mesmo tempo, e a selagem final demora apenas dois minutos.

MÉTODO 5 — GRILL DE CALOR SUPERIOR

Os aparelhos que atingem 800 °C com queimadores a gás por cima tornaram-se populares nas steakhouses e existem hoje também para casa. A vantagem: com este calor radiante forma-se em 60 a 90 segundos uma crosta que numa frigideira levaria vários minutos – e o centro fica quase intocado.

A desvantagem é a margem estreita. Vinte segundos a mais e a crosta queima. Para cortes grossos, este grill combina-se também com uma fase de cozedura prévia.

OS DEZ ERROS MAIS FREQUENTES

1. **Carne fina demais.** Abaixo de dois centímetros é difícil manter o centro rosado.
2. **Superfície húmida.** Sem carne seca não há crosta.
3. **Frigideira fria demais.** Espere até chiar alto quando a carne entra.
4. **Frigideira sobrecarregada.** Vários bifes arrefecem a frigideira e a carne coze em vapor.
5. **Virar constantemente ao selar.** Vire só quando o bife se soltar do fundo.
6. **Espetar com o garfo.** Use pinça ou espátula.
7. **Pimenta antes de cozinhar.** Queima e fica amarga.
8. **Manteiga cedo demais.** A manteiga queima a 150 °C; entra só depois da selagem.
9. **Sem tempo de descanso.** O suco acaba na tábua em vez de ficar na carne.
10. **Fatiar no sentido da fibra.** Na fraldinha, no vazio, na entranha e na picanha é o passo decisivo.

EQUIPAMENTO BÁSICO

Uma frigideira pesada de ferro fundido, uma pinça robusta, um termómetro de sonda e uma faca comprida e afiada. Não é preciso mais. Martelos de carne, seringas de marinada e prensas de bife pode poupar.