

Borrego com especiarias

Receita Pingo Doce

INGREDIENTES

400g pá de borrego limpa em pedaços
2 c. de sopa caril em pó
1 c. de chá noz-moscada em pó
1 c. de chá canela em pó
1 c. de sobremesa paprica
1 folha louro
2 c. de sopa vinagre de sidra
4 (500g) batata para assar (média)
1 c. de sobremesa de Sal Marinho Rui Simeão
1 c. de chá sal Marinho Rui Simeão
2 c. de sopa tomilho
1 c. de sobremesa mel
3 c. de sopa azeite Valle Madruga
100g cebola picada
100g alho-francês em rodela
6 (500g) tomate maduro
1 (80g) maçã reineta
2 c. de sopa coentros picados

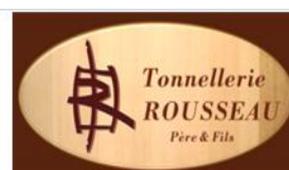


PREPARAÇÃO

Limpe muito bem a pá de borrego de peles e gorduras. Junte o caril, a noz-moscada, a canela em pó, a paprica, a folha de louro cortada em pedaços pequenos e o vinagre e misture tudo muito bem. Tempere a carne com esta mistura.

Pré-aqueça o forno a 170°C. Lave as batatas, corte-as em gomos e coloque-as num tabuleiro de forno. Tempere com uma colher de sobremesa de sal, o tomilho, o mel e duas colheres de sopa de azeite. Misture bem. Leve ao forno durante cerca de 50 minutos ou até as batatas estarem tenras. Mexa-as de vez em vez. Ao mesmo tempo, frite os pedaços de borrego no restante azeite bem quente até a carne alourar. Reduza o lume e junte a cebola picada e as rodela de alho-francês. Tape e deixe cozinhar sobre lume brando cerca de 40 minutos.

Lave o tomate, limpe-o de sementes e pique-o em pedaços. Junte o tomate e a maçã reineta, previamente pelada e ralada, ao borrego e tempere com uma colher de chá de sal. Volte a tapar e cozinhe sobre lume muito brando mais 20 minutos ou até a carne estar tenra. Retire do lume, salpique com os coentros picados e sirva com as batatas assadas.



Alberto Ramos Moreira

935 626 736

a.t.moreira.email@sapo.pt