

Cachaço de porco grelhado com migas de tomate e espargos

Chefe António Alexandre

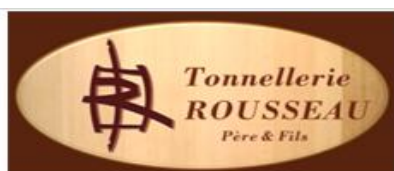
INGREDIENTES

300gr de Cachaço de porco
1 Pão alentejano
4 Tomates
5 Espargos
1 Folha de Louro
3 Dentes de Alho
Q.b. Azeite Valle Madruga
Q.b. Coentros
Q.b. Tomilho seco
Q.b. Sal Marinho Rui Simeão
Q.b. Pimenta preta
Q.b. Pimenta



PREPARAÇÃO

Cortar o cachaço em bifanas e temperar com sal grosso.
Arranjar os espargos e bringi-los em água com sal. Parar a cozedura em água fria.
Fazer uma marinada com tomilho seco, pimenta preta, azeite, 1 dente de alho e louro. Juntar a carne e deixar a marinar durante uns minutos.
Fatiar o pão alentejano e, numa taça, adicionar-lhe a água da cozedura dos espargos. Deixar amolecer uns minutos, e depois colocar o pão numa panela com azeite, alho picado e 1 folha de louro. Cortar os espargos bem finos e adicioná-los ao pão. Juntar um pouco de água e mexer.
Colocar o cachaço no grelhador.
Colocar uma parte das migas numa frigideira quente com azeite, e saltear um pouco, até ficarem douradas.
No tacho com as restantes migas, adicionar sal, pimenta e coentros picados.
Quando a carne estiver grelhada, colocá-la de novo na marinada e adicionar as pontas dos espargos, coentros picados e pimenta.
Cortar a carne e empratar com as migas. Servir.



Alberto Ramos Moreira
935 626 736
a.t.moreira.email@sapo.pt

