

Leonardo Da Vinci

Carne de vaca assada com legumes

INGREDIENTES

1,200 kg de carne de vaca para assar
400 g de castanhas congeladas
300 g de couves-de-bruxelas
300 g de cebolinhas congeladas
1 molho espargos verdes
1 dente de alho
2,5 dl de azeite Quinta do Peto
1 dl de vinho branco
1 colher (chá) de mel
1 colher (sopa) de salsa picada
1 colher (sopa) de cerefólio picado
1 colher (sopa) de cebolinho picado
1 folha de louro
Pimentão-doce q.b.
Sal Rui Simeão
Pimenta q.b.



PREPARAÇÃO

Coloque a carne num tabuleiro e tempere-a com sal, 1,5 dl do azeite, o vinho branco, a folha de louro e um pouco de pimentão-doce. Depois leve ao forno pré-aquecido a 160°C durante cerca de 1 hora, virando a carne a meio. Entretanto, arranje os espargos e ferva-os em água temperada com sal durante 1 minuto. De seguida coza as couves-de-bruxelas na mesma água e deixe ferver durante 3 minutos.

Leve uma frigideira ao lume com 1 colher (sopa) do restante azeite, junte as castanhas e as cebolinhas, adicione o mel e deixe saltear um pouco até começar a caramelizar. Junte ao tabuleiro da carne e deixa assar mais 20 minutos. Numa tigela, misture a salsa, o cerefólio, o cebolinho, o dente de alho picado finamente e o resto do azeite e tempere com sal e pimenta. Retire a carne do forno, deixe-a arrefecer um pouco, corte-a em fatias, disponha os legumes cozidos à volta, adicione o molho das ervas por cima da carne e sirva.

