

Vitela de Lafões

Receita Teleculinária

INGREDIENTES

1,200 kg de carne de vitela
1,200 kg de batatas pequenas
1 cebola grande
3 dentes de alho
3 dl de vinho branco Chão do Vale
2 colheres (sopa) de azeite Truncado
1 colher (sopa) de margarina
1 colher (café) de pimentão-doce
1 cubo de caldo de carne
1 folha de louro
1 ramo de salsa
Sal Marinho Rui Simeão
Pimenta q.b.



PREPARAÇÃO

Arranje a carne de vitela, corte-a em pedaços como vê na foto e tempere-os com os dentes de alho picados, o vinho branco, a folha de louro, o ramo de salsa, o pimentão-doce, sal e pimenta.

Envolva muito bem e deixe marinar durante 30 minutos.

Descasque e lave a cebola e pique-a finamente.

Leve um tacho ao lume, deixe aquecer, junte o azeite e a margarina, adicione depois a carne escorrida e deixe-a cozinhar até ficar douradinha de ambos os lados.

Junte a cebola, deixe cozinhar mais um pouco até que fique douradinha, adicione então a marinada e o caldo de carne e deixe cozinhar até que a carne comece a ficar macia.

Descasque e lave as batatinhas, junte-as ao tacho, acrescente um pouco de água se necessário e deixe cozinhar durante aproximadamente 40 minutos ou até que a carne fique bem macia, as batatas cozinhadas e o molho apuradinho.

Retire do lume e sirva decorado a gosto.



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