

# Carne de vaca assada com legumes

*Prato preferido de Leonardo Da Vinci*

## 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  
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 e 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.