

# Cabrito Assado com Castanhas DOP Marvão

## *Prato típico alentejano*

### INGREDIENTES

800 g de cabrito  
1 embalagem de castanhas congeladas  
1 embalagem de cenouras baby congeladas  
Azeite q.b.  
Pimentão doce q.b.  
Rosmaninho q.b.  
Alhos q.b.  
Vinho branco q.b.  
Sal q.b.



### PREPARAÇÃO

Deixe o cabrito a marinar em vinho branco, alhos picados, sal e pimentão-doce por algum tempo.  
Leve ao lume o azeite e alhos esmagados.  
Quando eles estiverem quentes, acrescente o cabrito cortado aos pedaços e reserve a marinada.  
Salteie o cabrito com as cenouras até a carne ficar ligeiramente alourada.  
Junte então a marinada. Deixe-a estufar em lume brando, acrescentando água se necessário.  
Quando o cabrito estiver quase pronto, acrescente as castanhas e retifique o sal.  
Deixe cozer por 15 minutos com a panela tapada.  
Quando estiver pronto, coloque tudo num recipiente de barro.  
Leve ao forno para tostar ligeiramente, com folhas de rosmaninho fresco por baixo do cabrito.

### NOTA

Antes da chegada da batata, no Alentejo existiam acompanhamentos como a bolota ou a castanha.  
A zona do Marvão tem as condições perfeitas, e até há 2 séculos atrás os castanheiros abundavam em território português.

Têm duas grandes vantagens: a sua madeira é difícil de arder, e quando arde a propagação é lenta; a segunda é económica.  
Tal como o vinho, a castanha tem enorme valor gastronómico e económico.  
O castanheiro e a castanha fazem parte dos usos e costumes da gente alentejana e é citado pela boca do Frei Amador Arrais, na sua obra "Diálogos":  
... parece estremar-se a natureza na fresquidão do arvoredo.