

Pratos Principais | Pratos de Carne

Estufado de Lebre com Molho de Chocolate NESTLÉ

50 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 lebre
40 g de Chocolate Preto 53% NESTLÉ Sobremesas
2 nabos
200 ml de sumo de laranja
1 raminho de tomilho
5 bagos de zimbro
1/2 dl de vinho tinto
4 dentes de alho
3 chalotas
azeite q.b.
sal q.b.
pimenta preta q.b.
manteiga sem sal q.b.

Informação nutricional

Energia	810,6 kcal	41%*
Proteínas	142,7 g	285%*
Lípidos	16,4 g	23%*
Hidratos de Carbono	22,9 g	9%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Corte a lebre em pedaços e marine durante 12 a 24 horas no frigorífico com o vinho tinto, o tomilho, o alho esmagado, o zimbro, as chalotas peladas e cortadas em rodelas e um fio de azeite.
2. Corte o nabo em rodelas e reserve em água com gelo
3. Num tacho com um fio de azeite bem quente salteie a lebre, depois de bem escorrida da marinada, de todos os lados. Acrescente a marinada e um pouco de água. Deixe cozinhar sempre em lume muito brando até a

carne se começar a soltar dos ossos.

4. Desfie a lebre e passe o molho num passador de rede.

5. Salteie os nabos com um fio de azeite até estarem corados de ambos os lados e acrescente o sumo de laranja. Deixe cozinhar os nabos e reduzir o sumo.

6. Aqueça o molho do estufado de lebre e ligue com um pouco de manteiga e o chocolate derreta bem e envolva bem. Tempere com sal e pimenta e acrescente o desfiado de lebre.

7. Sirva acompanhado com o nabo.