

Pratos Principais | Pratos de Carne

Perna de Borrego Assada

65 min. | Fácil | Moderado | 4 doses

Ingredientes

1 pernil de borrego
3 dentes de alho
2 c. de sopa de ervas finas
2 c. de sopa de óleo
1 dl de vinho branco
2 cubos de MAGGI Caldo de Carne

Informação nutricional

Energia	652,5 kcal	33%*
Proteínas	57,5 g	115%*
Lípidos	46,5 g	66%*
Hidratos de Carbono	0,8 g	0%*

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

Preparação

1. Esmague num almofariz, os cubos de carne MAGGI, os dentes de alho, margarina e os grãos de pimenta. Esfregue a perna de borrego com a papa obtida. Deixe repousar algumas horas.
2. Leve a perna de borrego a assar em forno forte, durante 10 minutos.
3. Reduza um pouco o calor e vá regando a carne com as ervas aromáticas, previamente misturadas com o óleo e o vinho.