



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

<b>Energia</b>	652,5 kcal	33%*
<b>Proteínas</b>	57,5 g	115%*
<b>Lípidos</b>	46,5 g	66%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.