

Pratos Principais | Pratos de Carne

Cabrito Assado

35 min. | Fácil | Económico | 8 doses

Ingredientes

4,5 kg de cabrito
2 cebolas
100 g de banha
colorau q.b.
sal q.b.
vinho branco q.b.
água q.b.
1 limão

Informação nutricional

Energia	768,2 kcal	38%*
Proteínas	109,1 g	218%*
Lípidos	35,1 g	50%*
Hidratos de Carbono	3,5 g	1%*

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

Preparação

1. Antes de ser assado, o cabrito deve ser deixado de véspera de molho em água com limão.
2. No dia seguinte, secar muito bem e colocar o cabrito numa assadeira, com o fundo coberto com rodelas de cebola.
3. Aquecer o forno a 200º.
4. Fazer uma pasta com banha, colorau e sal e barrar todo o cabrito com este preparado.
5. Levar ao forno até tostar. Regar com vinho branco, reduzir para 180º e deixar o cabrito assar. Servir o cabrito assado com batata assada ou arroz de forno.