



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

<b>Energia</b>	768,2 kcal	38%*
<b>Proteínas</b>	109,1 g	218%*
<b>Lípidos</b>	35,1 g	50%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 200°.
- 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 180° e deixar o cabrito assar. Servir o cabrito assado com batata assada ou arroz de forno.