



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 zimbros  
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

<b>Energia</b>	810,6 kcal	41%*
<b>Proteínas</b>	142,7 g	285%*
<b>Lípidos</b>	16,4 g	23%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 zimbros, as chalotas peladas e cortadas em rodela e um fio de azeite.
- 2 Corte o nabo em rodela 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.