

Pratos Principais | Pratos de Carne

Ensopado de Borrego

60 min. | Fácil | Moderado | 4 doses

Ingredientes

1500 g de carne de borrego (pá e perna)
70 g de toucinho salgado
1 cebola
2 dentes de alho
5 dl de vinho tinto
1,5 dl de azeite
2 folhas de louro
colorau q.b.
cravinho q.b.
carqueja q.b.
sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	979,4 kcal	49%*
Proteínas	76,8 g	154%*
Lípidos	65,1 g	93%*
Hidratos de Carbono	1,9 g	1%*

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

Preparação

1. Corte a carne em pedaços grandes, coloque-os numa tigela e tempere-os com 1 dl do azeite, o vinho tinto, os alhos descascados e esmagados, o louro, cravinho, colorau, o tomilho, sal e pimenta. Deixe marinar durante cerca de 2 horas.

2. Leve depois um tacho ao lume com o restante azeite e deixe aquecer bem. Junte o toucinho cortado em pedaços e a carne e deixe a carne corar de ambos os lados.

3. Descasque e corte a cebola em gomos, junte ao tacho e deixe refogar um pouco. Acrescente um pouco de carqueja e a marinada da carne e deixe cozinhar, em lume brando e mexendo de vez em quando, até a carne ficar macia. Sirva o ensopado com fatias de pão fritas em azeite.