



Pratos Principais

Pratos de Carne

## Anho Assado de S. João

🕒 50 min.

🔥 Médio

👤 Económico

🍽️ 6 doses

### Ingredientes

1 anho inteiro (sem cabeça, nem miúdos)  
200 g de banha  
100 g de toucinho  
3 cebolas, cortadas às rodelas  
azeite q.b.  
sal q.b.  
pimenta q.b.  
PARA A VINHA DE ALHOS:  
500 ml de vinho branco  
sal grosso q.b.  
pimenta q.b.  
2 c. de sopa de colorau  
3 dentes de alho picados  
1 folha de louro

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	729,9 kcal	36%*
<b>Proteínas</b>	35,0 g	70%*
<b>Lípidos</b>	57,1 g	82%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	5,6 g	2%*

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

### Preparação

- 1 De véspera, lave o anho e seque com a ajuda de um pano ou papel de cozinha.
- 2 Prepare a vinha de alho misturando o vinho branco, o colorau, o alho picado, juntamente com uma folha de louro, sal e pimenta.

- 3 Depois numa assadeira, cubra com a vinha de alhos e reserve até ao dia seguinte.
- 4 Num tabuleiro de barro, coloque as cebolas.
- 5 Dê uns golpes nas pernas e no peito do anho, e introduza pedaços de toucinho. De seguida coloque-o no tabuleiro.
- 6 Despeje a vinha de alhos e cubra o anho com pedaços de banha e azeite e leve ao forno, previamente aquecido a 200°.
- 7 Assim que o anho estiver tostadinho de um lado, vire ao contrário e coloque as batatinhas à volta. Se for necessário, pode acrescentar um pouco mais de banha e azeite.
- 8 Retire quando as batatinhas estiverem assadas e o anho bem loiro.