

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

Energia	729,9 kcal	36%*
Proteínas	35,0 g	70%*
Lípidos	57,1 g	82%*
Hidratos de Carbono	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 200º.

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.