

Pratos Principais | Pratos de Carne

Rolinhos de Peru com Alperces, Mel e Mostarda

60 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 4 0 bifes de peru
- 150 g de alperces secos
- 100 g de amêndoas sem pele
- 1 0 maçã (verde, de preferência)
- 2 c. de sopa de cebola picada
- 3 c. de sopa de manteiga
- 1 c. de chá de gengibre em pó
- 100 g de pão cortado em cubos
- 3 c. de sopa de mel
- 3 c. de sopa de mostarda
- 2 0 Caldos de Galinha MAGGI, diluídos em 2 copos de água a ferver
- 0 sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	584,9 kcal	29%*
Proteínas	42,7 g	85%*
Lípidos	25,8 g	37%*
Hidratos de Carbono	45,7 g	18%*

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

Preparação

1. E quem disse que por ser Natal temos que seguir à risca as tradições? Ao invés de cozinharmos o tradicional peru, que tal seguir uma receita totalmente inovadora? A receita de Natal da Nestlé junta o sabor da fruta com a doçura do mel e o toque final da mostarda. Este ano experimente uma forma diferente de apresentar o peru na sua mesa de Natal!Temperar os bifes com sal e pimenta.
2. Colocar os alperces numa taça com água para hidratarem.

3 Leve as amêndoas ao forno ou ao lume numa sertã até alourarem. Reserve.

4 Descasque a maçã e corte em cubos pequenos.

5 Numa sertã aquecer a manteiga, adicionar a cebola picada e refogar bem. Adicione a maçã e deixe estar até que esteja macia. Acrescentar os cubos de pão, dourar e regar com um pouco de caldo para humedecer.

6 Colocar as amêndoas num robot de cozinha e triturar, acrescentar o damasco com um pouco da água em que ficaram de molho e triturar até obter uma pasta densa. Retirar e juntar ao refogado de maçãs. Misturar bem, temperar com o gengibre, sal e pimenta. Cobrir cada bife com o recheio. Enrolá-los e amarrar.

7 Levar ao forno numa assadeira untada durante 30 minutos, regando sempre com um pouco do caldo.

8 Misturar a mostarda ao mel e, quando começar a dourar, pincelar com a mistura, de 5 em 5 minutos.

9 Quando estiver bem dourado, retirar do forno, eliminar o excesso de gordura da assadeira e acrescentar o mel e mostarda restantes e levar ao lume.Quando começar a borbulhar, acrescentar caldo, deixar reduzir para a consistência de molho.

10 Retirar o fio do peru e cortar em fatias de 1 cm de espessura. Colocar numa travessa e regar com um pouco do molho.

11 Servir com o molho restante à parte.