



Ocasões Especiais Natal

## Rolinhos de Peru com Alperces, Mel e Mostarda

🕒 60 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 4 doses

## Ingredientes

4 bifes de peru  
150 g de alperces secos  
100 g de amêndoas sem pele  
1 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 Caldos de Galinha MAGGI, diluídos em 2 copos de água a ferver  
sal e pimenta q.b.

## Informação nutricional

<b>Energia</b>	584,9 kcal	29%*
<b>Proteínas</b>	42,7 g	85%*
<b>Lípidos</b>	25,8 g	37%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 cozinarmos 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.

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.