

Pratos Principais | Pratos de Carne

Peru Recheado com Frutos Secos

A receita de Peru de natal recheado é um clássico de Natal em algumas regiões do país. Na noite da consoada, dia 24 de dezembro, várias famílias reúnem-se à mesa para desfrutar da famosa receita de peru. Embora este seja um prato mais popular na altura do Natal, a receita de peru de natal recheado é bem-recebida durante todo o ano. Diz-se que a receita original de peru assado teve origem nos Estados Unidos. Hoje em dia, é a 24 de novembro, dia de Ação de Graças, que as famílias americanas se juntam para comemorar o dia e apreciar o peru assado.

90 min. | Médio | Moderado | 20 doses

Ingredientes

1 peru com cerca de 5kg
2 limões
2 laranjas
2 cebolas
1 alho francês
7 dentes de alho
ramo e de salsa e tomilho
1 c. de sobremesa de pimenta preta em grão
2 paus de canela
1 l de vinho
200 ml de aguardente
sal q.b.
margarina para barrar
PARA O RECHEIO:
1 dl de leite
100 g de frutos secos (nozes, amêndoas, pinhões, passas)
1 ramo de salsa
100 g de bacon
1/2 broa de milho
2 dl de Caldo de Galinha MAGGI
sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	458,1 kcal	23%*
Proteínas	53,0 g	106%*
Lípidos	17,5 g	25%*
Hidratos de Carbono	6,8 g	3%*

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

Preparação

1. Comece por colocar o peru a marinar de véspera. Assim limpe o peru e coloque-o num recipiente grande.Tempere com as laranjas e os limões às rodelas, os alhos descascados, as cebolas em metades, o alho francês às fatias, a salsa. O tomilho, a pimenta em grão e os paus de canela.
2. Cubra com água e tempere com sal. Regue com o vinho e a aguardente e deixe marinar de um dia para o outro.
3. Depois escorra a marinada e reserve tudo. Comece a preparar o recheio, refogue no azeite a cebola e os alhos da marinada picados.
4. Junte depois os frutos secos e a salsa picada. Acrescente depois o bacon e a broa em cubos e envolva. Regue com o caldo de galinha quente.
5. Tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar por 3 minutos. Com o preparado recheie o interior do peru.
6. Ate as pernas e as asas do peru com fio de cozinha e coloque-o num tabuleiro por cima dos restantes ingredientes da marinada que se reservou.
7. Barre o peru com margarina e leve ao forno pré aquecido a 190ºC, regando ocasionalmente com o liquido da marinada. Leve a cozer entre 3 a 3h30m.
8. Retire e sirva o perú numa travessa acompanhado com arroz selvagem.