



Ocasões Especiais Natal

## 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

<b>Energia</b>	458,1 kcal	23%*
<b>Proteínas</b>	53,0 g	106%*
<b>Lípidos</b>	17,5 g	25%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 190°C, regando ocasionalmente com o líquido da marinada. Leve a cozer entre 3 a 3h30m.
- 8** Retire e sirva o Perú numa travessa acompanhado com arroz selvagem.