



Pratos Principais Pratos de Carne

Lombinho de Porco Assado com Especiarias e Castanhas Assadas

60 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

- 1 c. de sopa de pimentão doce
- 1 c. de sobremesa de Nescafé Clássico Intenso
- 1 c. de chá de açafão das índias
- 1 c. de chá de caril
- 1 c. de café de cominhos
- 1 c. de chá de tomilho seco
- azeite q.b.
- sal q.b.
- pimenta preta q.b.
- 600 g de castanhas ultra congeladas
- 1 kg de lombinho de porco

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|-------|
| Energia | 643,6 kcal | 32%* |
| Proteínas | 60,9 g | 122%* |
| Lípidos | 16,3 g | 23%* |
| Hidratos de Carbono | 62,4 g | 24%* |

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

Preparação

- 1 Comece por pré aquecer o forno a 190°C.
- 2 Numa taça misture todas especiarias, o café e o tomilho seco. Disponha o lombinho de porco sobre numa tábua de cozinha. Tempere com sal e pimenta preta moída no momento. Depois esfregue bem o lombinho com a mistura de especiarias e café.
- 3 Num tabuleiro disponha um fio de azeite bem generoso e disponha sobre ele o lombinho. Por cima regue com mais um fio de azeite.

- 4 Leve ao forno a assar por cerca de 30/40 minutos ou até o memos estar assado.
- 5 Retire e deixe descansar o lombinho cerca de 3 minutos antes de o fatiar
- 6 Entretanto no tabuleiro que preparou o lombinho disponha as castanhas e leve ao forno por cerca de 15 a 20 minutos.