

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 açafrão 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 190ºC.
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.