

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Cabrito Assado com Castanhas

Há pratos que nos transportam para momentos de convívio e celebração e o cabrito assado é, sem dúvida, um deles. Esta receita de cabrito assado no forno com castanhas alia a tradição do cabrito assado à doçura outonal das castanhas. Uma combinação perfeita para aquecer os dias mais frios e reunir à mesa família e amigos.

90 min. | Fácil | Moderado | 6 doses

Ingredientes

- 1,5 kg de cabrito limpo de peles e gorduras
- 2 cubos de caldo de carne MAGGI
- 50 ml de vinho tinto
- 1 1/2 limão
- 1 colher de sopa de pimentão doce
- 4 raminhos de tomilho
- 1 raminho de alecrim
- q.b sal
- q.b pimenta
- 2 cebolas fatiadas
- 4 dentes de alho picados
- 1 folha de louro
- 500 g de castanhas congeladas
- 200 g de batatinha pequena para assar
- 200 g de abóbora cortada em cubos

Informação nutricional

Energia	312,5 kcal	16%*
Proteínas	50,8 g	102%*
Lípidos	1170,0 g	1671%*
Hidratos de Carbono	1,6 g	1%*

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

Preparação

1. Numa taça misture 2 cubos de caldo de carne maggi com o vinho tinto, sumo de ½ limão, 2 dentes de alho picado o pimentão doce, tomilho e alecrim.

2. Coloque o cabrito numa taça grande e barre-o com esta mistura, regue com azeite e deixe marinar durante cerca de 8 horas.

3. Pré-aqueça o forno a 160 °C, na função ventilado. Leve o cabrito a assar no forno durante cerca de 90 minutos.

4. Entretanto numa taça junte a cebola fatiada, 2 dentes de alho picados, castanhas, batatinhas para assar a abóbora, regue com azeite e tempere com sal e pimenta.

5. Passado 40 minutos do cabrito estar no forno retire-o e coloque à sua volta os legumes.

6. Não se esqueça de regar o cabrito várias vezes com o molho que se for formando no tabuleiro e de mexer os legumes. Se for necessário para não deixar o molho secar demasiado, borrife com água.

7. Sirva o cabrito com os legumes assados.