

RANCHO DE PORCO COM MASSA



INGREDIENTES

480g de carne de porco para guisar

300g de massa cotovelo

400g de grão-de-bico cozido

300g de nabiça

2 cenouras médias

1 cabeça de alho

1 c. café de sal

1 c. chá de pimenta preta

1 c. café de cominhos

2 c. sopa de salsa picada

2 c. sopa de cebolinho

1 cebola média

200ml de vinho branco

50ml de sumo de limão

2 c. sopa de azeite

1 c. chá de pimentão doce

Deixe a carne a marinar de um dia para o outro, para ficar mais saborosa



Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas



Preparação: 15 minutos + 20 minutos a marinar

Cozedura: 40 minutos + 30 minutos de repouso



INVERNO

PREPARAÇÃO

- 1 Corte a carne em cubos e envolva com 1 c. café de sal, pimenta, pimentão-doce, sumo de limão, 1 c. sopa de azeite e metade do vinho e deixe marinar no mínimo 20 min.
- 2 Numa panela, junte 1 c. sopa de azeite, o alho e a cebola picados e a carne e misture. Junte o vinho e deixe apurar 15 minutos em lume brando.
- 3 Junte água quanto baste (se cozinhou grão seco, use a água da cozedura do grão) com todos os legumes cortados em meia-lua (à exceção da nabiça) e metade das ervas aromáticas picadas.
- 4 Junte o grão cozido. Deixe apurar mais 15 minutos e junte a massa cotovelo e as nabiças cortadas em juliana. Cozinhe-os durante 10 minutos e desligue o fogão. Tape a panela e deixe repousar durante 30 minutos.
- 5 Junte as restantes ervas aromáticas picadas e sirva.

Calorias 478	Proteína 34g	Gordura total 13g ●	Gordura saturada 3g ●	Hidratos de Carbono 51g	Açúcares 4g ●	Fibra 7g	Sal 1,4g ●
-----------------	-----------------	------------------------	--------------------------	----------------------------	------------------	-------------	---------------

Por dose/pessoa (319g)