

PREPARAÇÃO

- 1 Coloque o borrego num tacho cheio de água a cozinhar com os talos das ervas aromáticas, um dente de alho e 1 c. café de sal. Deixe ferver durante 30 minutos e vá retirando a espuma que vem ao de cima. No final da cozedura deite um pouco de vinagre e retire toda a espuma. Retire o borrego da água e reserve.
- 2 Num tacho envolva a cebola e o alho picados com 6 c. sopa de azeite, junte o borrego, metade das ervas aromáticas, o louro e a malagueta, junte o vinho para refrescar, deixe cozinhar 10 minutos e junte água quente até tapar o borrego. Deixe cozinhar em lume brando durante mais 60 minutos.
- 3 Junte mais 1 c. café de sal, a pimenta, os cominhos, as batatas peladas e cortadas aos cubos e as ervilhas, deixando cozinhar mais 10 minutos.
- 4 Desligue o fogão, junte as restantes ervas aromáticas picadas, tape o tacho e deixe apurar durante 30 minutos.
- 5 Sirva o borrego numa travessa com o pão de baixo, para fazer sopas, e junte a hortelã e os pójos.

BORREGO DE PANELA COM ERVILHAS E BATATAS



Dificuldade: fácil



Doses: 8 pessoas



Preparação: 10 minutos
Cozedura: 120 minutos +
30 para apurar



INVERNO

PARA DIAS DE FESTA

«INGREDIENTES»

- 1,5kg de borrego cortado para guisar
- 2 cabeças de alho
- 1 cebola grande
- 400g de ervilhas
- 2 c. sopa de vinagre
- 300ml de vinho branco
- 6 c. sopa de azeite
- 2 c. café de sal
- 1 c. chá de cominhos
- 1 c. chá de pimenta preta moída
- 1 malagueta
- 1kg de batatas para cozer
- 30g de salsa
- 600g de pão tipo caseiro alentejano
- 30g de hortelã fresca
- 10g de pójos
- 1 folha de louro



Calorias 559	Proteína 30g	Gordura total 19g	Gordura saturada 6g	Hidratados de Carbono 64g	Açúcares 5g	Fibra 8g	Sal 2,4g
-----------------	-----------------	----------------------	------------------------	------------------------------	----------------	-------------	-------------

Por dose/pessoa (372g)