





PEITO DE PERU RECHEADO COM MARMELOS E MIGAS DE BATATA-DOCE

{ INGREDIENTES }

500g de peito de peru limpo
500g de batata-doce cozida
2 marmelos grandes
2 tomates médios
150g couve portuguesa
10 cogumelos
6 figos secos pequenos
30g amêndoas
2 cebolas médias
6 dentes de alho



 Dificuldade: média
 Doses: 5 pessoas
 Preparação: 30 minutos
Cozedura: 1h30 minutos
 **OUTONO**

100g de chouriço
1 c. café de sal
1 limão
1 laranja
3 c. sopa de azeite
100 ml de vinho branco
50 ml de vinho do Porto
1 c. chá de alecrim
2 c. sopa de tomilho
1 folha de louro
pimenta preta moída q.b.

PREPARAÇÃO

- 1 Para o peito de peru recheado: coloque 1 c. de sopa de azeite numa frigideira e junte 1 cebola, 3 dentes de alho, os cogumelos, as amêndoas, os marmelos e os figos, tudo cortado em cubos pequenos. Junte a folha de louro e tempere com pimenta. Envolve tudo e deixe em lume brando durante 10 minutos, mexendo várias vezes. Acrescente o tomilho e o alecrim picados e reserve.
- 2 Bata o peito de peru, retire o excesso de humidade e tempere com com sal, pimenta e o sumo de limão. Espalhe o recheio sobre a carne. Enrole a carne e prenda-a, em forma de rolo, com o fio de cozinha, fechando-o.
- 3 Coloque outra colher de sopa de azeite numa frigideira e quando estiver quente, aloure o rolo de peru uniformemente, juntando os vinhos por cima até apurar.
- 4 Coloque os rolos no forno a 180° por 1 hora ou a 200°, cerca de 40 a 45 minutos. Antes de servir coloque umas rodellas de laranja por cima dos rolos.



↙
Precisa de pimenta?
Opte por comprar em
grão e moa no
momento: dura mais
tempo e o sabor é
mais intenso.



- 1 Para as migas de batata-doce: pique 1 cebola e 3 dentes de alho. Pele os tomates, retire-lhes as sementes e corte-os em cubos pequenos. Retire a pele ao chouriço e corte-o também em cubinhos. Lave a couve e corte-a em juliana.
- 2 Leve uma frigideira ao lume com 1 c. sopa de azeite, a cebola, os alhos e o chouriço. Mexa bem e deixe cozinhar para libertar a gordura. Junte a couve e mexa até alourar. Adicione o tomate e deixe cozinhar durante 2 minutos.
- 3 Junte as batatas-doces previamente cozidas cortadas em pedacinhos e envolva até começarem a desfazer-se.
- 4 Tempere com pimenta e, quando prontas, utilizando duas colheres de sopa, molde as migas no formato de pastéis e sirva decoradas a gosto.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
497	34g	16g ●	4g ●	54g	27g ●	15g	2,5g ●

Por dose/pessoa (500g)