

PREPARAÇÃO

- 1 Corte o borrego em pequenos pedaços para guisar. Coloque num tacho cheio de água a cozinhar com um ramo de hortelã, salsa e um dente de alho. 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.
- 2 Retire o borrego da água depois de escaldado e reserve. Num tacho envolva a cebola e o alho picado com azeite, junte o borrego, metade das ervas aromáticas, o louro e o piripiri, junte o vinho para refrescar, deixe cozinhar 10 minutos e junte água quente até tapar o borrego. Deixe cozinhar/apurar em lume brando durante mais 60 minutos.
- 3 Junte as batatas peladas e cortadas aos cubos com o sal, a pimenta, os cominhos 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 numa travessa com hortelã e poejo/louro por cima.
Nota: pode servir o borrego numa travessa com o pão debaixo para fazer sopas.



BORREGO DE PANELA COM ERVILHAS E BATATAS



Dificuldade: fácil



Doses: 8 pessoas



Preparação: 10 minutos

Cozedura: 120 minutos



INVERNO

PARA DIAS DE FESTA

« INGREDIENTES »

- 1,5kg de borrego para guisar (com osso)
- 70g de alho
- 200g de cebola
- 400g de ervilhas
- 20ml de vinagre
- 300ml de vinho branco
- 50ml de azeite
- 5g de sal
- 4g de cominhos
- 4g de pimenta preta moída
- 1 piripiri
- 1kg de batatas para cozer
- 30g de salsa
- 600g de pão tipo caseiro alentejano
- 30g de hortelã
- 10g de poejos ou 1 folha de louro

| | | | | | | | |
|-----------------|-----------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|------------------|-------------|-------------|
| Calorias 559 | Proteína 30g | Gordura total 19g ● | Gordura saturada 6g ● | Hidratos de Carbono 64g | Açúcares 5g ● | Fibra 8g | Sal 2g ● |
|-----------------|-----------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|------------------|-------------|-------------|

Por dose/pessoa (372g)