

RECEITAS

Vitela Carnes da Montanha Assada no Forno com Abóbora

Ingredientes

- 1 Naco de Carne Cachena para assar
- 4 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- Manteiga
- Vinho Branco
- Azeite
- Tomilho e/ou alecrim (facultativo)
- Sal e pimenta
- 2 cebolas
- Massa de pimentão
- 1 Abóbora

Preparação

1. Colocar um fio de azeite numa frigideira e levar ao lume. Quando o azeite estiver quente juntar dois dentes de alho descascados e o louro, se se tiver tomilho e/ou alecrim pode-se colocar também. Coloca-se a carne para selar, até ganhar uma crosta. Durante o processo de selagem da carne, coloca-se um pouco de sal e pimenta, o sal irá desidratar a carne e dar um pouco de sabor. Quando a carne estiver bem corada junta-se um pouco de manteiga e um copo de vinho branco e deixa-se apurar um pouco.
2. Num tabuleiro de ir ao forno coloca-se uma caneca bem cheia de vinho branco, um quarto de caneca de azeite, 3 colheres de manteiga, 2 cebolas cortadas em meias luas e dois dentes de alho esmagados. Por cima desta cama coloca-se a carne já selada juntamente com o conteúdo da frigideira. Por cima da carne coloca-se 2 colheres de sopa de massa de pimentão e espalha-se. Depois cobre-se o tabuleiro com papel de alumínio e leva-se ao forno a 200.ºC durante 2 horas.
3. À parte arranja-se a abóbora, retirando a casca e sementes, e parte-se em bocados para assar.
4. No final das duas horas retira-se a carne do forno, descarta-se o papel de alumínio e coloca-se a abóbora arranjada e cortada no tabuleiro. Leva-se ao forno por mais 30 minutos para assar a abóbora e dourar a carne, se necessário acrescenta-se água ou vinho para não deixar secar.