

LOMBO DE PORCO COM LARANJA

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 5 PESSOAS

1 lombo de porco com 1300g
70g de manteiga
2 folhas de louro
1 cravinho
1 pau de canela
Raspa de uma laranja
Sumo de duas laranjas
200 ml de caldo de galinha (1 cubo de caldo + 200 ml de água quente)
80 ml de vinho do Porto branco
30 ml de licor de laranja
2 raminhos de tomilho
4 colheres de sopa de doce de laranja
1 colher de sopa de mel
Sal q.b.



Tempo de preparação: 1 hora
Custo: 8.50 € | Custo por pessoa: 1.70 €

Receita: Neuza Costa
Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar
Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f16/lombo-porco-laranja-23878/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere a carne de ambos os lados com sal.
 2. Num tacho largo, leve ao lume a manteiga e deixe aquecer. Frite o lombo de porco de ambos os lados para ganhar cor, sem deixar queimar a gordura.
 3. Junte as folhas de louro, o cravinho, o pau de canela, a raspa de laranja, o licor de laranja, o vinho do Porto, o sumo de laranja, o caldo de galinha e o tomilho. Tape e deixe cozinhar em lume médio durante 15 minutos. A meio do tempo, vire a carne.
 4. Passado os 15 minutos, retire o lombo e coloque num tabuleiro de ir ao forno. Com uma escumadeira, retire do molho, as folhas de louro, o tomilho, o pau de canela e o cravinho.
 5. Numa tigela, misture o doce de laranja com o mel. Barre o lombo com a mistura do lombo e o mel. À volta do lombo, espalhe o molho.
 6. Leve ao forno pré-aquecido nos 190º e deixe assar durante 30 minutos. Depois da carne assada, retire.
- Sirva a carne cortada em fatias fininhas com o molho por cima e acompanhado de arroz árabe e rodela de laranja.