

ARROZ DE CORDEIRO DE LEITE NO FORNO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 5 PESSOAS

1,5 kg de cordeiro de leite cortado em pedaços
Os miúdos do cordeiro cortados em pedacinhos
50g de banha
1 cebola grande picada
3 dentes de alho picados
2 colheres de sopa de azeite
1 folha de louro
1 raminho de alecrim
1 raminho de salsa
1 cenoura grande cortada em cubinhos
350g de arroz vaporizado
250 ml de vinho branco
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Colorau q.b.



Tempo de preparação: 1 hora e 40 minutos
Custo: 15.00 € | Custo por pessoa: 3.00 €

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

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f16/arroz-cordeiro-leite-no-forno-33923/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere a carne de ambos os lados com sal, pimenta e colorau. Deixe marinar durante 30 minutos.
2. Num tacho largo leve ao lume a banha e o azeite. Quando estiver quente, frite a carne de ambos os lados até ganhar cor. Coloque a carne num tabuleiro de ir ao forno, de preferência de barro.
3. Na gordura que ficou, junte a cebola, os alhos e a folha de louro. Mexa e deixe refogar um pouco sem deixar alourar. Adicione os miúdos e salteie. Junte a cenoura, o raminho de salsa, o raminho de alecrim e o vinho branco. Tempere com sal. Adicione 1 litro de água. Deixe ferver. Junte o arroz e deixe ferver durante 5 minutos. Passado os 5 minutos, retire a salsa, o alecrim e a folha de louro. À volta do cordeiro, espalhe o arroz e o caldo.
4. Leve ao forno pré-aquecido nos 200º e deixe assar durante 40 minutos. A meio do tempo, vire a carne para que fique loirinha por igual. Depois do arroz tostadinho e a carne passada está pronto a servir. A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!

<http://www.saborintenso.com/ebook> - eBook SaborIntenso
Livro Digital de Culinária com 420 páginas

Saborintenso.com