

PERNA DE PERU NO FORNO COM MEL E LARANJA

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 6 PESSOAS

1 perna de peru com cerca de 2 kg
Flor de sal q.b.
1 colher de chá bem cheia de louro em pó
1 colher de chá bem cheia de gengibre em pó
3 dentes de alho picados
1 colher de chá bem cheia de mostarda com sementes
Sumo de 1 limão
Sumo de 2 laranjas
3 colheres de sopa bem cheias de mel
250 ml de vinho branco
1 malagueta
Raminhos de tomilho fresco
80g de manteiga

PARA OS ACOMPANHAMENTOS

Azeite q.b.
2 dentes de alho com casca
1 kg de batatinhas com casca
250g de cenouras baby cortadas ao meio
Sal q.b.
Pimenta q.b.
1 dente de alho
260g de caldo verde
60g de bacon
2 laranjas cortadas em rodela



Tempo de preparação: 1 hora e 45 minutos

Custo: 15.00 € | Custo por pessoa: 2.50 €

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar

Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f16/perna-peru-no-forno-mel-laranja-38894/>

PREPARAÇÃO

1. Comece por fazer o peru.
Numa tigela, coloque a mostarda, os alhos picados, o sumo de laranja, o sumo de limão, a malagueta, o vinho branco e o mel.
Triture tudo com a varinha mágica.
2. Coloque a perna de peru num tabuleiro de ir ao forno.
Tempere de ambos os lados com flor de sal, o louro em pó e o gengibre.
Esfregue bem a perna com o tempero.
A perna deve ficar com a pele virada para baixo para que seja tostada no final.
Regue a carne com o molho que preparou.
À volta, espalhe raminhos de tomilho e a manteiga partida em pedacinhos.
3. Leve ao forno pré-aquecido nos 180° e deixe assar aproximadamente 1 hora e 30 minutos.
A meio do tempo vire a perna de peru para que fique assada por igual e a perna tostada.
4. Entretanto, faça os acompanhamentos.
Numa panela com água, tempere com sal.
Coloque a cozer os alhos com casca, as batatinhas e as cenouras.
Depois de começar a ferver, deixe cozer durante 15 minutos.
Passado os 15 minutos, retire tudo com uma escumadeira

para uma travessa.

5. Entretanto, noutra panela com água a ferver, tempere com sal.

Coloque o caldo verde.

Logo que comece a ferver, retire e escorra.

6. Na picadora, coloque o dente de alho e o bacon cortado em pedaços.

Pique tudo até que fique uma pasta.

7. Numa frigideira, leve ao lume 4 colheres de sopa de azeite.

Junte a pasta de bacon e deixe saltear.

Adicione o caldo verde e deixe saltear durante 1 minuto.

Caso o caldo verde esteja um pouco seco, adicione mais azeite.

8. Numa outra frigideira, leve ao lume 4 colheres de sopa de azeite.

Adicione os alhos cozidos e descascados e esmague-os com um garfo.

Junte os raminhos de tomilho e deixe aquecer um pouco.

Junte as batatas e as cenouras.

Tempere com umas pedrinhas de sal e pimenta.

Salteie até que as batatas fiquem loirinhas.

9. Depois da carne assada, retire-a.

Sirva a carne cortada às fatias, acompanhada das batatas e as cenouras salteadas, o caldo verde, o molho e as laranjas cortadas em rodela.

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