

BORREGO GUISADO COM MOLHO DE TOMATE E MANJERICÃO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

800g de carne de borrego da perna,
dessorada e cortada em cubos
4 colheres de sopa de azeite
1 cebola picada
3 dentes de alho picados
2 folhas de louro cortadas ao meio
1 lata com 390g de tomate pelado
cortado em cubos
125 ml de vinho branco
1 molhinho de folhinhas de manjeriço
frescas picadas
600 ml de caldo de carne
Sal q.b.
Mistura de 5 pimentas q.b.



Tempo de preparação: 1 hora
Custo: 10.00 € | 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/borrego-guisado-molho-tomate-manjericao-41422/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere a carne com sal e pimenta.
Envolva bem o tempero com a carne.
2. Num tacho largo leve ao lume o azeite.
Quando estiver quente, adicione a carne.
Deixe fritar bem por igual até que a carne aloire.
Depois da carne loirinha, retire-a com uma escumadeira para um prato.
3. À gordura que ficou, junte a cebola, os alhos e as folhas de louro.
Mexe e deixe refogar um pouco.
4. Quando a cebola estiver vidrada, adicione as folhas de manjeriço picadas e o tomate pelado.
Misture bem e deixe refogar durante 5 minutos.
5. Ao refogado, adicione a carne.
Regue com o vinho branco.
Mexe e por fim, regue tudo com o caldo de carne.
Tape e deixe cozinhar em lume médio aproximadamente 40 minutos.
6. Mexa de vez em quando e se for necessário, acrescente mais um pouco de água.
Quando a carne estiver tenrinha e o molho apurado, retire.
Acompanhe este prato com esparguete ou outra massa cozida a gosto.
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