

# Cachaço de Porco Assado na Brasa

## Cachaço Assado na Brasa

250g cachaço de porco  
1,5 colheres de sopa de azeite (10,5g)  
3 colheres de sopa de vinho branco (21g)  
1 colher de sopa de massa de malagueta (8g)  
1 colher de chá de sal grosso (2g)  
1/4 de limão (20g)  
2 pitadas de tomilho fresco (1g)  
1 espeto de louro

Para pincelar a carne enquanto assa  
1 molho de salsa  
2 colheres de sopa de manteiga (16g)

## Feijão para as Migas

1 mão de feijão rolo seco (30g)  
1/4 de cebola (22g)  
1 pitada de pau de cravinho (1g)  
1 folha de louro pequena (1g)  
1 colher de café de sal grosso (1g)

## Couve portuguesa ou galega para as migas

1 folha de couve portuguesa (70g)  
1 colher de café de sal grosso (1g)

## Molho para as Migas

1,5 colheres de sopa toucinho de fumo (12g)  
1 dente de alho seco (3g)  
1/2 cebola pequena (30g)  
1 tomate (80g)  
1 pé de salsa (3g)  
1 folha de louro pequena (1g)  
1 colher de café de sal grosso (1g)

## Migas

1 fatia grossa de pão de milho (90g)  
2 fatias de pão caseiro (90g)  
1,5 colheres de sopa de azeite (10,5)  
1 dente de alho seco (3g)  
1 pitada de pimenta preta em pó (0,3g)

**Nota:** Todos os líquidos são pesados em gramas e não em mililitros, para maior precisão

## Informação nutricional por refeição para 1 pessoa:

VE: 1541 kcal      Proteína: 54,7 g  
Gordura: 97,5 g      HC: 104,9 g



### Confeção do Cachaço de Porco Assado na Brasa

- Temperar o cachaço com azeite, vinho branco, massa de malagueta, sal grosso, limão e tomilho
- Tapar e reservar no frio durante 12 horas
- Fazer as brasas e colocar o cachaço no espeto
- Assar por 4 horas (para 1kg de carne), a 1 metro do chão para não queimar e puder ficar ligeiramente fumada
- Ir rodando a carne no espeto, para assar toda por igual
- Sempre que necessário pincelar a carne com salsa passada em manteiga

**Nota:** Para fazer a carne no forno, coloque a carne num tabuleiro, durante a cozedura regue com um pouco de vinho branco e pincele com manteiga ou azeite ou banha, desta forma a demora é de 45 minutos/1 hora a 180°, dependendo do forno pode ser necessário tapar a carne com papel de alumínio, para não queimar

### Confeção do Feijão para as Migas

- Lavar o feijão e demolhar em água, para que volte a hidratar
- Adicionar cebola cravejada com pau de cravinho e folha de louro
- Demolhar no mínimo 4 a 6 horas
- Colocar o feijão a cozer em água e fio de azeite, juntamente com a cebola cravejada com pau de cravinho e folha de louro
- Quando verificar que o feijão está cozido, tempere com sal grosso e deixe cozer mais 5 minutos
- Retifique o tempero de forma a estar a seu gosto
- Passar o caldo por passador e reservar o feijão para as migas

**Nota:** O feijão só é temperado no fim da cozedura, de outra forma o sal prolonga a cozedura, além disso a tendência é que o feijão fique ligeiramente partido (encruado)

### Confeção da Couve Portuguesa

- Lavar as folhas da couve e escorrer
- Colocar um recipiente ao lume com sal grosso e água

- Quando a água estiver a ferver adicionar as couves e escaldar durante 5 minutos, de forma a manter a cor viva da couve
- Retirar a couve, arrefecer e reservar para as migas

### Confeção do Molho para as Migas

- Picar grosseiramente o toucinho de fumo
- Retirar a pele ao alho, esmagar e picar
- Picar cebola e o tomate
- Refogar em azeite o toucinho de fumo
- Adicionar alho, cebola e pés de salsa
- Adicionar louro
- Refogar bem e adicionar o tomate
- Temperar com sal grosso
- Retificar o tempero
- Passar o molho por passador (espremer bem os sucos dos legumes)
- Reservar o molho para as migas

### Confeção das Migas

- Retirar a côdea ao pão de milho e ao pão caseiro
- Cortar o pão em cubos
- Refogar em azeite e alho
- Adicionar o pão e mexer
- Adicionar o molho aos poucos e envolver bem com o pão
- Retificar o tempero
- Corar a couve em azeite com alho
- Temperar com sal grosso e pimenta preta em pó
- Adicionar a couve às migas e envolver bem
- Adicionar o feijão às migas e envolver
- Temperar se necessário

**Empratar tudo segundo a foto ou utilize a sua imaginação  
Boa degustação**