

# Rabo de Novilho Estufado

## Rabo de Boi Estufado

250g de rabo de boi  
3 colheres de sopa de vinho branco (21g)  
2 colheres de café de sal grosso (2g)  
1 dente de alho seco (3g)  
1 folha pequena de louro (1g)  
1 colher de sopa de azeite (10,5g)  
1 mão de alho francês (30g)  
1 mão de aipo (30g)  
1/2 cebola (50g)  
10 colheres de sopa de vinho de cheiro (70g)  
1 tomate médio (80g)  
8 colheres de sopa de polpa de tomate (48g)  
1 pitada de pimenta preta (0,3g)  
1 pitada de cominhos em pó (0,3g)  
2 a 3 gotas de picante (0,1g)  
3 pés de salsa (3g) para polvilhar a confeitura  
empratada

## Inhame Cozido e Corado na Chapa

1 inhame (250g)  
1/2 colher de sal refinado (0,5g)  
1 colher de sopa de azeite (7g)  
1 pitada de pimenta preta (0,2) moída na hora

## Legumes Corados na Chapa

1/4 de courgette (50g)  
1 fatia de abóbora (40g)  
1 fatia grossa de repolho (70g)  
1/2 cebola pequena (40g)  
1 cenoura pequena (40g)  
1 folha de louro (1g)  
1 dente de alho seco (3g)  
2 colheres de café de sal grosso (2g)  
1 pitada de pimenta preta (0,2g)

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

## Informação nutricional por refeição para 1 pessoa:

VE: 791,1 kcal      Proteína: 44,4 g  
Gordura: 35,4 g      HC: 60,5 g





### **Confeção do Rabo de Novilho Estufado**

- Marinar o rabo de novilho em vinho branco, alho esmagado, louro, fio de azeite, sal grosso e água fresca
- Tapar e reservar por uma noite no frio
- Refogar em azeite alho francês e o aipo cortados em tiras
- Adicionar cebola picada, alho picado e louro
- Cortar o rabo de novilho em pedaços regulares e adicionar ao refogado
- Mexer e adicionar o vinho de cheiro, deixar ferver para eliminar o álcool
- Adicionar o tomate cortado de forma grosseira e a polpa de tomate
- Temperar com sal, pimenta preta, picante e cominhos
- Mexer e deixar estufar
- Retificar o tempero e reservar

### **Confeção do Inhame Cozido e Corado na Chapa**

- Lavar o inhame e cozer com a pele
- Quando cozido retirar e escorrer
- Deixar amornar e retirar a pele
- Cortar às rodelas e corar em azeite
- Temperar com sal refinado e pimenta preta em pó

### **Confeção de legumes corados na chapa**

- Cortar: courgette com pele em palitos  
abóbora em lâminas  
repolho em tiras grossas  
cebola aos quartos  
cenoura em tiras
- Refogar em azeite louro e alho esmagado
- Adicionar por ordem de cozedura: cebola, repolho, cenoura, abóbora e courgette
- Corar e temperar com sal grosso e pimenta preta

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