

Espetada de Novilho

Espetada de Novilho

120g carne de novilho moída
1 colher de café rasa de orégãos (0,2g)
1 pitada de pimenta preta (0,3g)
1/4 ovo mexido (12,5g)
1 colher de café cheia de pimentão doce em pó (2g)
1 pitada de alho em pó (0,4g)
1 pitada de cebola em pó (0,4g)
2 espetos compridos em madeira ou pau de louro
Q.b. alecrim (para aromatizar a carne durante o grelhar da carne)
Película aderente

Legumes Corados

1/4 de cenoura (20g)
1/4 de cebola (25g)
1/5 de courgette (20g)
1 folha de repólho (35g)
1 tira grossa pimentos (15g)
1/2 colher de café de sal fino (0,5g)
1/2 colher de café de azeite (1g)
1 pitada de tomilho fresco (0,4g)

Milho Grelhado

1/4 de uma maçaroca (65g) retirando o interior representa 40g
1 pitada de orégãos (0,4g) Molho de iogurte
1 colher de sobremesa cheia de iogurte natural magro (20g)
1 colher de café de cebolinho (0,8g)
1 pitada de sal fino (0,3g)
1 pitada de pimenta preta (0,1g)

Figo Braseado

1/4 de um fio (18g)
1 colher de café de vinagre balsâmico (1g) Molho de iogurte
1 colher de sobremesa cheia de iogurte natural magro (20g)
1 colher de café de cebolinho (0,8g)
1 pitada de sal fino (0,3g)
1 pitada de pimenta preta (0,1g)

Batata Doce Assada

1 batata doce pequena (100g)
1 pitada de sal (0,3g)
1/2 colher de café de azeite (1g)
1 folha de papel de alumínio

Molho da Vindima

1/2 mão de uvas (20g)
1 colher de chá de açúcar (3g)
2 colheres de sopa de vinho de cheiro (14g)
1 lâmina de casca de limão (2g)
1/2 estrela de anis (0,7g)
1/4 de pau de canela (1,5g)
1 pitada pimenta caiena (0,1)

Decoração

1 flor de jarroca
1 pétala de flor de nastúrcio

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

Informação nutricional por refeição para 1 pessoa:

VE: 485,6 kcal Proteína: 36,6 g
Gordura: 18,2 g HC: 43,4 g





Confeção da Batata Doce

- Colocar a batata sobre papel de alumínio e temperar com sal e fio de azeite
- Picar a batata com garfo
- Embrulhar e colocar nas brasas
- Assar durante 30 a 40 minutos
- Reservar

Confeção das Espetadas

- Colocar a carne numa taça e adicionar o ovo
- Adicionar os temperos e envolver bem
- Sobre a película aderente colocar a carne temperada
- Envolver a carne nos palitos e moldar com a película aderente
- Retirar a película aderente
- Colocar as espetadas no grelhador
- Adicionar o alecrim para libertar aroma
- Grelhar durante 2 minutos de cada um dos lados

Confeção do Milho

- Cortar o milho e cozer em água
- Grelhar o milho no carvão
- Refirar e polvilhar com orégãos
- reservar
- Confeção dos Legumes
- Cortar os legumes em tiras
- Corar os legumes a seco numa sertã, pela seguinte ordem: cenoura, cebola, repolho, pimentos, courgette e temperar com sal, azeite e tomilho fresco

Confeção dos Figos

- Cortar o figo em gomos e colocar numa sertã a seco
- Aromatizar com vinagre balsâmico ou glace de balsâmico
- Reservar
- Confeção do Molho de Iogurte
- Colocar o iogurte numa taça e envolver com cebolinho picado
- Temperar com sal refinado e pimenta preta

Confeção do Molho da Vindima

- Colocar açúcar numa sertã e adicionar a casca de limão, assim como a canela, estrela de anis, pimenta caiena
- Adicionar o vinho de cheiro e deixar ferver
- Adicionar as uvas e cozer durante 1 minuto
- Reservar
- Colocar o iogurte numa taça e adicionar cebolinho picado
- Temperar com sal e pimenta preta
- Envolver e reservar
- Reservar

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