

CHESTER COM FAROFA DE FRUTAS

INGREDIENTES:

1 AVE CHESTER (3,5 KG)

6 DENTES DE ALHO AMASSADOS

2 XÍCARAS (CHÁ) DE VINHO BRANCO SECO

2 ENVEPOLES DE CALDO DE GALINHA E PÓ

1 XÍCARA (CHÁ) DE MANJERICÃO, TOMILHO, SALSINHA, LOURO

4 TALOS DE SALSÃO

1 XÍCARA (CHÁ) DE CEBOLA CORTADA EM ANÉIS

1 XÍCARA (CHÁ) DE CENOURA PICADA

2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA

FAROFA:

½ CEBOLA PICADA

2 COLHERES (SOPA) MARGARINA LIGHT

½ XÍCARA (CHÁ) DE AMEIXAS PRETAS PICADAS

½ XÍCARA (CHÁ) DE DAMASCOS SECOS PICADOS

½ XÍCARA (CHÁ) DE UVAS-PASSAS

½ XÍCARA (CHÁ) DE NOZES PICADAS

SAL A GOSTO

1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE MILHO AMARELA

DECORAÇÃO:

50 G. DE CEREJA EM CALDA

50 G. DE CARAMBOLA E FATIA

MODO DE PREPARAR:

TEMPERE O CHESTER COM O ALHO, O VINHO, O CALDO DE GALINHA E AS ERVAS FRESCAS, ESFREGANDO MUITO BEM POR DENTRO E POR FORA.

EM UM RECIPIENTE, MISTURE O SALSÃO, A CEBOLA E A CENOURA. USE ESSA MISTURA PARA RECHEAR O CHESTER. COLOQUE-O EM UM RECIPIENTE FUNDO, CUBRA-O E LEVE À GELADEIRA POR 12 HORAS, APROXIMADAMENTE.

RETIRE O CHESTER DO TEMPERO PREPARANDO COM O VINHO E AS ERVAS. RESERVE O TEMPERO.

COLOQUE O CHESTER EM UMA ASSADEIRA FORRADA COM PAPEL ALUMÍNIO, DEIXANDO UMA SOBRA DO PAPEL PARA COBRI-LO DEPOIS. REGUE COM O AZEITE. AMARRE UMA PERNA NA OUTRA COM O AUXILIO DE UM BARBANTE. CUBRA COM PAPEL ALUMÍNIO. LEVE AO FORNO PRAQUECIDO (200°C) POR UMA HORA, APROXIMADAMENTE, REGANDO SEMPRE COM O TEMPERO RESERVADO.

ABAIXE A TEMPERATURA PARA 180°C E ASSE POR MAIS 2 HORAS. ESPETE COM UM GARFO. SE SAIR UM LÍQUIDO TRANSPARENTE, RETIRE O PAPEL ALUMÍNIO. CUBRA AS EXTREMIDADES DAS COXAS COM PAPEL ALUMÍNIO E DEIXE O CHESTER NO FORNO ATÉ DOURAR.

FAROFA: EM UMA PANELA, DERRETA A MARGARINA E REFOGUE A CEBOLA. ACRESCENTE AS AMEIXAS, OS DAMASCOS, AS UVAS-PASSAS E AS NOZES PICADAS. MISTURE BEM. JUNTE A FARINHA DE MILHO E MEXA PARA ENVOLVER OS INGREDIENTES.

LEVE O CHESTER PARA UMA TRAVESSA. DECORE COM A CEREJA E A CARAMBOLA E SIRVA COM A FAROFA DE FRUTAS.

RENDIMENTOS: 20 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 317

PROTEINAS POR PORÇÃO: 25G.

CARBOIDRATOS POR PORÇÃO: 17G.

GORDURAS POR PORÇÃO: 16G.

FIBRAS POR PORÇÃO: 3G.

Fonte: ANAD