

LOMBO AO MOLHO DE MANGAS

INGREDIENTES:

1KG. DE LOMBO SEM GORDURA

12 DENTES DE ALHO

¼ XÍCARA (CHÁ) DE ALECRIM FRESCO

2 COLHERES (SOPA) DE TOMILHO FRESCO

2 COLHERES (CHÁ) DE SAL

4 COLHERES (SOPA) DE AZEITE

SUCO DE 2 LIMÕES

MOLHO DE MANGA:

1/3 XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA

¼ XÍCARA (CHÁ) DE VINAGRE DE VINHO

1 COLHER (CAFÉ) DE GENGIBRE RALADO

250G. DE MANGA FATIADA

1 COLHER (SOPA) DE ALEGRIM PICADO PARA POLVILHAR

MODO DE PREPARAR:

FAÇA ALGUNS FUROS NO LOMBO. NO LIQUIDIFICADOR, BATA OS ALHOS, O ALECRIM, O TOMILHO, O SAL, O SUCO DE LIMÃO E O AZEITE.

DESPEJE SOBRE O LOMBO. EM SEGUIDA, CUBRA-O E LEVE-O À GELADEIRA POR, NO MÍNIMO, 2 HORAS.

COLOQUE O LOMBO EM UMA ASSADEIRA PEQUENA. LEVE AO FORNO PREAQUECIDO (180°C) POR, APROXIMADAMENTE, 1 HORA E MEIA, REGANDO DE VEZ EM QUANDO COM ÁGUA QUENTE. DEIXE ASSAR ATÉ QUE FIQUE DOURADO E COZIDO.

DESLIGUE O FORNO, TRANSFIRA A CARNE PARA UMA TRAVESSA E CUBRA-A COM O PAPEL ALUMÍNIO. DEIXE DESCANSAR POR 20 MINUTOS ANTES DE SERVIR.

MOLHO DE MANGA: AO MOLHO QUE RESTOU NA ASSADEIRA, ACRESCENTE A ÁGUA, O VINAGRE E O GENGIBRE.

COE E COLOQUE EM UMA PANELA PEQUENA.

LEVE AO FOGO E ADICIONE A MANGA FATIADA. DEIXE FERVER POR 2 MINUTOS. RETIRE E SIRVA COM A CARNE FATIADA. POLVILHE O ALECRIM PICADO.

RENDIMENTOS: 10 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 236

PROTEINAS POR PORÇÃO: 20G.

CARBOIDRATOS POR PORÇÃO: 5G.

GORDURAS POR PORÇÃO: 16G.

FIBRAS POR PORÇÃO: 1,4G.

Fonte: ANAD