

LOMBO RECEHADO

INGREDIENTES

1 LOMBO DE APROXIMADAMENTE 1,5KG

SUCO DE 3 LIMÕES

3 DENTES DE ALHO

SAL A GOSTO

RECHEIO

100G DE AMEIXAS PRETAS SEM CAROÇOS

100G DE DAMASCOS SECOS

100G DE NOZES PARTIDAS AO MEIO

3 COLHERES DE (SOPA) DE ÓLEO VEGETAL

ÁGUA FERVENTE, O NECESSÁRIO

MODO DE PREPARO

RETIRE A GORDURA DO LOMBO E FAÇA UM FURO NO CENTRO, SENTIDO DO COMPRIMENTO, TEMPERE COM O SUCO DO LIMÃO, ALHO E SAL. DEIXE MARINAR POR 6 HORAS NA GELADEIRA. RECHEIE O LOMBO COM AS AMEIXAS, OS DAMASCOS E AS NOZES, INTERCALANDO CADA UM DELES E APERTANDO BEM. AQUEÇA UMA FRIGIDEIRA COM O ÓLEO, DOURE O LOMBO POR IGUAL E COXINHE EM FOGO BRANDO, PINGANDO ÁGUA FERVENTE SEMPRE QUE NECESSÁRIO. SIRVA COM BATATAS-BOLINHA COZIDAS NO CALDO DE CARNE.

RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 699

PROTEÍNAS POR PORÇÃO: 55G

CARBOIDRATOS POR PORÇÃO: 18G

GORDURAS POR PORÇÃO: 45G

CONGELAMENTO: 3 MESES (SOMENTE A CARNE)

DESCONGELAMENTO: EM GELADEIRA

Fonte: ANAD