

Perna de borrego assada lentamente com pilaf de orzo

Tempo total **200 Mins.** 20 Mins. Tempo de preparação **180 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)

3.751 kJ / 893 kcal

Gorduras totais: **34 g** Proteína: **67,6 g**

Hidratos de carbono: **78,9 g**

INGREDIENTES

4 Porções

- 1** perna de borrego
desossada, com cerca de
1 kg (peça ao talhante
para cortar em 2
pedaços, se necessário)
0,5 limão
5 colheres de azeite
de sopa
5 colheres Kikkoman Molho de Soja
de sopa Fermentado
Naturalmente
0,5 colheres de sal
de chá
0,5 colheres de pimenta moída
de chá
5 folhas de louro
2 ramos de alecrim

Para o pilaf de orzo:

- 1 colheres** de manteiga
de sopa
1 colheres de azeite
de sopa
100 g de massa orzo
4 tâmaras
1 dente de alho
200 g de arroz de grão médio
(por exemplo, Baldo ou Calrose)
400 ml de caldo de borrego
3 colheres Kikkoman Molho de Soja
de sopa Fermentado
Naturalmente

Para os legumes:

PREPARAÇÃO

Passo 1

1 perna de borrego desossada, com cerca de 1 kg
(peça ao talhante para cortar em 2 pedaços, se
necessário) - **0,5** limão - **5 colheres de sopa** de
azeite - **5 colheres de sopa** Kikkoman Molho de
Soja Fermentado Naturalmente - **0,5 colheres de**
chá de sal - **0,5 colheres de chá** de pimenta moída
- **5** folhas de louro - **2** ramos de alecrim
Pré-aqueça o forno a 140 °C. Coloque o borrego
numa assadeira. Esprema o sumo da metade do
limão e misture com o azeite, o Molho de Soja
Kikkoman, sal e pimenta. Regue o borrego e
massageie a carne durante alguns minutos.
Adicione as folhas de louro e o alecrim. Asse no
forno pré-aquecido durante cerca de 1 hora e
meia, virando a carne a cada 30 minutos. Aumente
a temperatura do forno para 180 °C. Deite cerca de
200 ml de água quente sobre o borrego, cubra e
asse por mais 1 hora e meia.

Passo 2

Para o pilaf de orzo:

- 1 colheres de sopa** de manteiga - **1 colheres de**
sopa de azeite - **100 g** de massa orzo - **4** tâmaras
- **1** dente de alho - **200 g** de arroz de grão médio
(por exemplo, Baldo ou Calrose) - **400 ml** de caldo
de borrego - **3 colheres de sopa** Kikkoman Molho
de Soja Fermentado Naturalmente

Para o pilaf, aqueça a manteiga e o óleo numa
panela. Adicione o orzo e frite até dourar. Pique
bem as tâmaras e o alho, adicione com o arroz e
refogue rapidamente. Despeje o caldo e, se
necessário, cerca de 150 ml de água, juntamente
com o Molho de Soja Kikkoman. Deixe ferver e
cozinhe em lume brando até que o arroz tenha

100 g de pimentos vermelhos pequenos e redondos (frescos ou em conserva)

1 bolbo de funcho

1 beringela japonesa

2 colheres de azeite

de sopa

6 colheres Kikkoman Molho de Soja de sopa Fermentado Naturalmente

0,5 colheres de pimenta

de chá

Para o molho:

2 colheres de molho castanho em **de sopa** pó

2,5 colheres de concentrado de sumo **de chá** de romã (ou melaço de romã)

1,5 colheres de mel

de chá

Para decoração:

2 colheres de mistura de sementes **de chá** de sésamo e nigela (ou 1 colher de chá de sementes de sésamo e 1 colher de chá de sementes de nigela)

Alguns ramos de salsa

absorvido todo o líquido, mexendo regularmente.

Passo 3

Para os legumes:

100 g de pimentos vermelhos pequenos e redondos (frescos ou em conserva) - **1** bolbo de funcho - **1** beringela japonesa - **2 colheres de sopa** de azeite - **3 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **0,25 colheres de chá** de pimenta

Para os acompanhamentos, lave os legumes. Corte o funcho e a beringela em fatias e deixe os pimentos inteiros. Frite cada legume separadamente em óleo quente numa frigideira, temperando cada um com o Molho de Soja Kikkoman e pimenta.

Passo 4

Para o molho:

Para decoração:

2 colheres de sopa de molho castanho em pó - **2,5 colheres de chá** de concentrado de sumo de romã (ou melaço de romã) - **1,5 colheres de chá** de mel - **3 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **0,25 colheres de chá**

de pimenta - **2 colheres de chá** de mistura de sementes de sésamo e nigela (ou 1 colher de chá de sementes de sésamo e 1 colher de chá de sementes de nigela) - Alguns ramos de salsa

Retire o borrego e corte em fatias ou pedaços. Coe o líquido do assado e engrosse com os grânulos de molho. Tempere com o concentrado de sumo de romã (ou melaço de romã), mel, Molho de Soja Kikkoman e pimenta. Molde o pilaf numa tigela pequena, pressione e vire nos pratos. Sirva com o borrego, os legumes e o molho, decorado com a mistura de sementes e salsa.