

Pernas de borrego assadas com alperces

Tempo total **70 Mins.** 70 Mins. Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)
4.293 kJ / 1.029 kcal

Gorduras totais: **63,3 g** Proteína: **53,6 g**
Hidratos de carbono: **46,5 g**

INGREDIENTES

4 Porções

Para as pernas de borrego

- 4** pernas de borrego pequenas
- 4 colheres de sopa** de óleo de colza
- 1 colheres de sopa** de polpa de tomate
- 2** cebolas
- 2** dente de alho
- 2** paus de canela
- 3** folhas de louro
- 100 g** de alperces secos
- 50 ml** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
- 700 ml** de caldo de carne
- 200 ml** de vinho tinto seco

Para as batatas e couves de Bruxelas

- 500 g** de batatas, descascadas
- 400 g** de couves Bruxelas
- 160 g** de avelãs
- 2 colheres de sopa** de óleo de colza
- 1 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente

PREPARAÇÃO

Passo 1

Enxague e seque as batatas e couves de Bruxelas. Entretanto, pré-aqueça o forno com uma assadeira no interior a 250 °C.

Passo 2

Marine as pernas com óleo de colza e doure na assadeira pré-aquecida.

Passo 3

Descasque e corte em quartos as cebolas e, depois, descasque e esmague o alho. Asse ambos os ingredientes na assadeira.

Passo 4

Entretanto, misture o vinho tinto com a polpa de tomate e 50 ml de Kikkoman Molho de Soja e adicione a mistura as pernas de borrego. Adicione os paus de canela, alperces e folhas de louro.

Passo 5

Reduza o líquido e depois acrescente o caldo de carne. Cubra a assadeira e leve a assar durante aprox. 40 minutos.

Passo 6

Entretanto, descasque as batatas, corte-as em pedaços e coloque-as em água fria. Remova as folhas exteriores das couves de Bruxelas, retire os

caules com uma faca e, depois, branqueie as couves em água a ferver aprox. 5 minutos.

Passo 7

Torre as avelãs numa frigideira e tempere com 2 colheres de sopa de óleo de colza e 1 colher de sopa de Kikkoman Molho de Soja.

Passo 8

Misture as batatas com as couves de Bruxelas, um pouco de manteiga derretida, 1 colher de sopa de Kikkoman Molho de Soja /sal e pimenta acabada de moer e depois cubra com as avelãs.

Passo 9

As pernas de borrego devem ficar tenras após 40 minutos de cozedura. Sirva tudo junto logo que o borrego esteja pronto.