

# 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 óleo de colza  
**de sopa**

**1 colheres** de polpa de tomate  
**de sopa**

**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 óleo de colza

**de sopa**

**1 colheres** Kikkoman Molho de Soja

**de sopa** 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.