

Borrego à Moda da Avó



Fresenius Medical Care
Portugal

Ingredientes(para 1 pessoa)

230 gr de borrego com osso
7 batatas pequenas
2 dentes de alho
2 cebolas pequenas
2 colheres de azeite
1 1/2 colher de sopa de vinho branco
1/2 colher de café de mel
Alecrim seco ou fresco
1 colher rasa de sal e pimenta
Água q.b

Nutrientes(por pessoa)

Calorias: 804 kcal

Sódio: 134,7 gr (cerca de 43% do recomendado diariamente para um doente em diálise).

Preparação

Descasque os dentes de alho e esmague-os até obter uma pasta. Tempere com um pitada de sal e misture o azeite e o mel. Barre o borrego com este preparado. Polvilhe com alecrim e regue com o vinho branco. Deixe marinar de um dia para o outro, virando a carne de vez em quando, para que tome gosto por igual.

Descasque as batatas e coza-as em bastante água sem sal, durante 3 minutos após levantar fervura (medida prática para reduzir o potássio).

Leve a carne a assar no forno, acompanhada pelas batatas e rodelas de cebola.

De vez em quando, salpique comuns pingos de água ou vinho.