

## “Receita Saudável e Sustentável”

### Lombo de Porco Assado com Castanhas

#### **Ingredientes:**

- 1Kg de Lombo de Porco sem osso
- 3 dentes de alho esmagados com a casca
- 1 cebola cortada
- Piri-piri em pó q.b.
- Paprika q.b.
- 2 colheres de sopa de polpa de tomate
- 100 ml de azeite
- 50 ml de cerveja
- sal q.b
- 500 g de castanhas peladas cozidas

#### **Preparação:**

1. Num tabuleiro de forno colocar a cebola e os dentes de alho. Temperar com o piri-piri, a paprika, a polpa de tomate e o sal.
2. Regar tudo com azeite, cerveja e vinho branco. Misturar tudo muito bem.
3. Cortar o lombo em 4 pedaços e envolvê-los com o molho do tabuleiro. Tapar tudo com uma folha de alumínio e deixar marinar no frigorífico pelo menos 3 horas.
4. Retirar a folha de alumínio e levar o tabuleiro ao forno pré-aquecido nos 220°C.
5. Passado 30 minutos, virar a carne, regar com o molho e adicionar as castanhas.

6. Levar novamente ao forno e deixar assar por mais 30 minutos, virando e regando a carne com regularidade.

7. Servir fatiado e acompanhar com salada.

Mariana Duarte Nº 23 9ºH