

Borrego assado no forno com espargos salteados

Ep. 3 Idanha; autoria de *Joana Barrios* e assessoria de *Ana Pinto*



INGREDIENTES

- 1 perna ou 1 mão de borrego, 1 cabeça de alho, 2 copo de vinho tinto, 1 colher de sopa de pimentão moído, batata e batata-doce, 1 cebola, alecrim fresco a gosto, azeite, sal q.b., pimenta q.b.; 500gr de espargos.

PREPARAÇÃO

Comece por temperar a carne com uma mistura que irá fazer da seguinte forma: coloque meia cabeça de alhos descascados, metade da quantidade do vinho, sal, pimentão, e o azeite.

Corte as batatas em quartos.

Coloque a carne num tabuleiro, deite um fio de azeite generoso por cima e faça uma caminha com uma das cebolas cortada às rodelas fininhas. Pouse a carne nessa cama e, á sua volta, disponha então as batatas.

Cubra o assado com o resto dos ingredientes, e leve-o ao forno ao vapor, que proporciona uma carne com crosta estaladiça por fora e suculenta por dentro. Para acompanhar, sirva os espargos salteados em azeite.