

RECEITA



Vitela à Moda de Lafões pelo Chef Nelson Rolo

Ingredientes p/4 pessoas

Aba de Vitela	1 kg	Banha de Porco	0,05 kg
Batata	0,6 kg	Vinho branco	5 dl
Grelos	0,4 kg	Alecrim	q.b.
Azeite	1.25 dl	Pimentão Doce	q.b.
Alho	0,05 kg	Sal	q.b.
Cebola	0,08 kg	Pimenta	q.b.
Polpa de Tomate	1 dl		

Confeção



Cortar - aba de vitela aos cubos com aproximadamente 3/4 cm



Temperar - 3,50dl Vinho | Cebola picada grosseiramente | Polpa de tomate | Azeite | Alho | Pimentão doce | Banha de porco | Sal | Pimenta | Alecrim



Massajar - com as mãos de forma a envolver todos os ingredientes na carne



Repousar - deixar repousar de um dia para o outro



Pré-aquecer - forno a 150 graus. Dispor numa assadeira a carne com o seu tempero e tapar com folha de alumínio.

Deixar assar durante 3h



Preparar - grelos e cozer em água abundante com sal. **Saltear** na hora com azeite e alho



Cortar - batatas em cubos com 2 cm



Temperar - 1.50dl Vinho | Pimentão doce | Sal | Azeite | Alecrim | Polpa de tomate | Pimenta



Assar - no forno a 180 graus durante 35 min.

