

| | | | | | |
|---------|-----------------------|------|--------|------|---------------------|
| Número | 54 | Tema | Carnes | Data | 25 de Junho de 2007 |
| Assunto | CAPÃO NO FORNO | | | | |

Capão no forno

Ingredientes:

- 1 capão com cerca de 5 kg
- sal e pimenta branca e pimenta de Caiena q.b.
- 1 laranja
- 2.5 dl de vinho do Porto
- 2 dl de vinho branco
- folha de louro
- 3 dentes de alho
- 1 cenoura
- 2 cebolas médias
- 60 gr de manteiga
- 40 gr de banha de porco
- 1 lt caldo de galinha

Modo de preparação:

Limpe bem o capão, tempere com sal e pimenta, sumo de laranja e vinho do Porto o vinho branco, o alho picado, a folha de louro e pimenta de Caiena. Deixe dum dia para o outro e pique-lhe o peito e as pernas, para tornarem melhore gosto. No dia seguinte, coloque a cenoura e as cebolas cortadas em rodela num tabuleiro e, sobre estas, o capão e a manteiga e a banha. Leve o capão a assar no forno. Asse-o lentamente em forno moderado 120 graus regando de vez em quando com vinho do Porto e caldo de galinha. Quando estiver assado, regue com mais um pouco de manteiga. Passe o molho do assado e deite-o sobre o capão, ou sirva á parte.