

CARNE ESTUFADA COM LEGUMES

INGREDIENTES (4 PESSOAS)

Para a Marinada:

1kg de Ganso redondo
2dl de Vinho tinto
Azeite q.b.
100g de Cebola cortada em cubos
100g de Courgette cortada em cubos
100g de Cenoura cortada em cubos
5 dentes de Alho
Louro q.b.
Tomilho q.b.

Para Estufar:

1,5l de Vinho tinto
Água q.b.
Azeite q.b.
Sal q.b.

Para os Legumes:

200g de Cebolinhas
200g de Cenoura
200g de Courgette
Azeite q.b.
Sal q.b.

PREPARAÇÃO

No dia anterior, coloque a carne num prato fundo e tempere com vinho tinto, azeite, cebola, courgette, cenoura, alho, louro e tomilho. Tape com película aderente e reserve no frigorífico. No dia seguinte, escorra bem a carne, coloque-a num prato e tempere com sal. Coe a marinada e reserve separadamente os legumes e o vinho da marinada. Num tacho (se possível, de ferro), coloque um fio de azeite, deixe aquecer bem, junte a carne e deixe caramelizar de todos os lados. Retire a carne e caramelize os legumes. Quando os legumes estiverem no ponto, junte novamente a carne. Regue com o vinho da marinada, o vinho para estufar, água e um fio de azeite. Acrescente um pouco mais de sal e tape. Deixe estufar muito lentamente, em lume brando, durante cerca de três horas. Quando a carne estiver pronta, retire-a para um prato. Retire também o louro e os raminhos de tomilho. Triture o molho e os legumes ainda dentro do tacho. Se necessário, rectifique os temperos. Coloque a carne novamente dentro do tacho, envolva bem no molho, tape e deixe em lume muito brando enquanto prepara os legumes para acompanhar a carne. Corte as cebolinhas ao meio e reserve. Corte a cenoura e a courgette ao meio, no sentido longitudinal, e depois em pedaços não muito pequenos. Reserve separadamente. Numa frigideira antiaderente, num fio de azeite, salteie primeiro a cenoura. Deixe caramelizar de todos os lados e junte um pouco de sal. Quando a cenoura estiver pronta, junte-a ao estufado. Aproveite o mesmo azeite quente para saltear a courgette. Deixe caramelizar de todos os lados, tempere com um pouco de sal e quando estiver pronta acrescente também ao estufado. Por fim, salteie as cebolinhas, acrescente um pouco de sal, deixe caramelizar, junte um pouco mais de azeite e quando estiverem prontas, junte ao estufado. Sirva a carne estufada com os legumes e o molho.

