

receita Saudável do mês



abril'16

PERU ENROLADO COM PASTA DE AZEITONA, AMEIXAS PRETAS E COUSCOUS | NÊSPERAS

VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

A Nêspera é um fruto característico da primavera em Portugal, começando a estar mais disponível a partir do início de abril.

Este fruto é uma fonte importante de vitamina A, essencial para a visão e para a proteção da pele. Por conter antioxidantes contribui para a prevenção do envelhecimento das células e de alguns tipos de cancro.

Com baixo valor em calorias, uma porção de 4 ou 5 nêsperas (cerca de 190 gramas) fornece uma quantidade significativa de potássio, que intervém designadamente no equilíbrio hídrico, na contração muscular e normalização do ritmo cardíaco.

Ingredientes para 4 pessoas

400g de bifes de peito de peru; 100g beringela; 2 curgetes; 200g tomate; 200g abóbora; 2 dentes alho; 1 colher de sobremesa de colorau; 1 colher de sobremesa de sal; 1 colher de sobremesa de pimenta; 1 colher de sobremesa de alho moído; 1 colher de sobremesa de tomilho; 1 colher de sobremesa de mistura de ervas; 4+1 colheres de sopa de azeite.

Pasta de azeitonas e ameixas pretas: 50g azeitonas pretas; 50g ameixas descaroçadas; 80g miolo de broa.

Couscous: 220g couscous; 2,5dl água; 1 casca limão; 1 pé hortelã; q.b. sal marinho.

Confeção

Barre o peru de ambos os lados com colorau, azeite (2 colheres), sal e pimenta e algumas folhas de tomilho. Entretanto pique as azeitonas e as ameixas com o miolo de broa. Espalhe sobre a carne, enrole com papel de alumínio e leve ao forno (pré-aquecido a 200°C) durante 15 minutos. Corte a beringela em cubos pequenos, salpique com sal e deixe a escorrer dentro de um passador. Corte as curgetes, a abóbora e o tomate em pedaços e espalhe sobre um tabuleiro de forno. Passe a beringela por água e junte-a aos restantes legumes. Tempere tudo com sal, pimenta e alho moído na altura. Regue com o azeite (2 colheres) e ervas aromáticas. Mexa e leve ao forno cerca de 25 minutos. Retire as folhas de alumínio e coloque os rolinhos de carne sobre os legumes, regue com o restante azeite e leve ao forno mais 10 a 15 minutos. Enquanto isso, prepare o couscous, deixando-o a hidratar em água fervida com sal, casca de limão e hortelã. Para que fique solto, separe os grãos com um garfo. Finalização: Sirva o peru com os legumes e acompanhe com o couscous.

Para Sobremesa a sugestão vai para uma porção de nêsperas por pessoa.