

Rolo de carne com vegetais



Ingredientes: 500 grama de lombo de vitela picado
60 grama de queijo parmesão
300 grama de ervilhas cozidas cortadas
4 unidade de cenouras cozidas
1 unidade de ovo
0 unidade de orégãos secos
0 unidade de salsa fresca picada
0 unidade de noz-moscada
0 unidade de azeite
0 unidade de sal & pimenta

Instruções de preparação:

Pré-aquecer o forno a 200C. Colocar uma folha de papel vegetal sobre a superfície onde vai trabalhar, e borrifar com azeite. Numa tigela misturar a carne picada, o queijo parmesão, o ovo inteiro, orégãos, sal, noz moscada e a pimenta. Com as mãos misturar bem todos os ingredientes. Estender a mistura sobre o papel vegetal em forma de rectângulo, com uma espessura de meio centímetro. Espalhar as ervilhas as cenouras sobre a carne. enrolar o rolo com a ajuda do papel vegetal. Colocar na travessa de ir ao forno e assar durante 40 minutos. Antes de servir, arrefecer durante 5 minutos.

Sugestões Adicionais: