

# As minhas Receitas

## Chanfana



Ingredientes: 3 quilogramas de Cabra ou cabrito

1 unidade de salsa

1 colher de chá de colorau

2 colher de chá de pimenta

5 dente de alho

1 unidade de cebola

1 colher de sopa de banha

1 decilitro de azeite

150 grama de toucinho

1 load de louro

0 totaste de sal

0 totaste de noz moscada

1 litro de vinho tinto

Instruções de preparação:

Confecção da receita de acordo com os nossos fogões: Corta-se a carne em bocados, juntam-se todos os ingredientes citados, à excepção do vinho, que apenas deve ser o suficiente para cobrir a carne. Coloca-se o preparado dentro da panela de pressão e deixa-se cozer cerca de 1 hora se fôr carne de cabra, se fôr de borrego, terá que estar menos tempo. Convém ir abrindo e vendo se a carne já está tenra. Quando a carne está tenra, mas não demasiado, passa-se o preparado para uma assadeira de barro e leva-se ao forno para acabar de cozer e ganhar côr.

Sugestões Adicionais: Serve-se com batata cozida e pão saloio torrado.