Kamyla Pereira
Nutricionista · 15485

OSSOBUCO

Esta receita é popular na Itália e é feita com um corte bovino mais acessível, e que apesar de demandar um longo tempo cocção possui rápido pré-preparo. Dica: pode ser servido acompanhado de arroz branco.

30 minutos
2 horas e 20 minutos
6 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de músculo bovino sem gordura (2 peças de 250 g no corte ossobuco)
- 1 colher de sopa cheia de cenoura cortada em cubos (12 g)
- 1/4 de aipo cortado em cubos (12 g)
- 1 unidade pequena de cebola (30 g)
- 1 dente de alho esmagado (3 g)
- 1 colher de sopa cheia de farinha de trigo (7 g)
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal (14 g)
- 60 ml de vinho branco
- 1 colher de sopa de molho de tomate (20 g)
- 500 ml de água
- 1 colher de sopa de salsinha fresca picada (4 g)
- 1 colher de chá de raspas de limão (5 g)
- 1 colher de chá de raspas de laranja (5 g)
- 1 colher de chá de sal (6 g)
- 1 colher de chá de pimenta do reino (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Tempere a carne com sal e pimenta do reino. Em seguida, passe-a na farinha removendo o excesso. Reserve.

2º Em uma frigideira larga e alta derreta a manteiga. Adicione o ossobuco e doure os dois lados, até formar uma crosta. Retire as peças de ossobuco e reserve em um recipiente tampado.

3º Na frigideira, refogue o alho e em seguida a cebola. Junte a cenoura e o aipo. Cozinhe em fogo médio-baixo por 10 minutos, mexendo ocasionalmente. Transfira para uma assadeira com ao ossobuco.

4º Na mesma frigideira, coloque o vinho branco e deixe em fogo baixo até quase estar seco. Junte o molho de tomate e cozinhe até engrossar. Transfira para a assadeira.

5º Acrescente 500 ml de água ou caldo de carne caseiro. Cubra a assadeira com papel alumínio e asse em forno pré-aquecido a 200 ºC por 2 horas. Retire o papel alumínio, junte as raspas de limão e laranja e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (197 g)	% DDR
ENERGIA	78 kcal	154 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	1 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	9 g	18 g	25 %
GORDURA	3 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	236 mg	463 mg	19 %