






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 °C 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 %