



Rolo de aba de novilho recheado com legumes

 6 pessoas |
  1 h 30 min |
  fácil |
  económico |
  308 kcal

INGREDIENTES

- 1 kg de aba de novilho para recheiar
- 2 cenouras
- 1 alho-francês
- 4 dentes de alho
- 2 dl de vinho branco
- 1 caldo de carne
- 1 folha de louro
- 0,5 dl de azeite
- 1 colher (chá) de pimentão-doce
- Sal e pimenta q.b.
- Fio de cozinha

PREPARAÇÃO

Arranje e corte o novilho em forma de retângulo. Reserve. Descasque e lave as cenouras e os dentes de alho e pique os alhos. Arranje o alho-francês e escale-o em água a ferver. Disponha as cenouras e o alho-francês em cima do novilho, enrole e prenda com fio de cozinha.

Coloque a carne num tabuleiro, tempere com os dentes de alho, o pimentão-doce, o vinho branco, o azeite, a folha de louro, o caldo de carne, sal e pimenta, envolva tudo e deixe marinar durante 20 minutos.

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante 50 minutos, regando com o próprio molho. Junte mais um pouco de água se necessário, retire e sirva decorado a gosto e acompanhado com puré de batata.



ABC do Vinho


MÊS JANEIRO 2015

Por: Jorge Nunes

www.joli.pt

Quantas vezes estamos perante a secção de vinhos no hipermercado, com centenas de garrafas diferentes à nossa frente, e ficamos na dúvida qual levar. Provavelmente o preço será um fator fundamental na nossa escolha mas às vezes por uma diferença de centimos podemos fazer um melhor negócio. Nunca como hoje tivemos à nossa disposição tantos vinhos com tão boa relação qualidade-preço e a concorrência que existe entre marcas também favorece o consumidor, por isso hoje deixamos algumas dicas para comprar o melhor ao melhor preço.

O Que Beber

Para começar teremos de ter presente que os vinhos mais baratos são os que estão mais longe do nosso olhar, habitualmente colocados nas prateleiras mais baixas. Por isso se procuramos os vinhos mais baratos teremos de olhar para baixo. Mas atenção, preço mais baixo não quer dizer obrigatoriamente melhor negócio, por vezes um euro pode fazer a diferença entre um vinho bom e outro apenas mediano.

O primeiro truque que sugerimos é afastar-se das regiões mais conhecidas, logo mais inflacionadas. Há regiões como por exemplo o Dão, Lisboa, ou Bairrada, que por serem menos conhecidas oferecem excelentes vinhos a preços mais baixos.

Dê Preferência

Outro truque é optar pelos vinhos das adegas cooperativas. Com as capacidades técnicas que estes produtores dispõem hoje em dia nas suas adegas, o mito que estes vinhos são de qualidade inferior não faz sentido. Estamos a falar de vinhos de qualidade que muitas vezes nos chegam a preços muito sedutores.

SUGERIMOS

Quinta da Ponte Pedrinha Tinto 2012

A região do Dão, por vezes injustamente esquecida pelos consumidores, encerra excelentes vinhos a preços muito competitivos. Este que hoje sugerimos para acompanhar a nossa receita vem de Gouveia (Serra da Estrela) e é uma combinação de quatro castas típicas da região. De aroma muito convidativo, leve floral, especiarias, boca macia, fácil de gostar, com um ligeiro trazo vegetal que lhe confere frescura. Perfeito para assados.



Há muitos vinhos que ostentam medalhas referentes aos diversos concursos que participam, mas se por um lado isto pode ser um garante de qualidade, também pode ser um fator que inflacione o vinho. Por isso, neste campeonato das boas compras, deixe estas opções de lado.

Castas

Também as castas mais conhecidas e valiosas dão lugar a vinhos mais caros. Castas como a Touriga Nacional e a Alvarinho, por exemplo, são castas muito procuradas, de grande qualidade, mas que dão lugar a vinhos de preços mais elevados. Nesta equação das boas compras deixamos outras opções a ter em conta.

TINTA RORIZ Também conhecida por Aragonês no sul do país, é uma casta de grande qualidade, versátil, com uma capacidade de produção muito grande e de grande fiabilidade, algo que a faz aparecer nos melhores vinhos deste país, mas também em alguns dos mais baratos.

CASTELÃO Também conhecida por Periquita na região de Setúbal, é uma casta que dá origem a vinhos com grande concentração de cor, muito aromáticos, por vezes algo rudes em novos, mas que se revelam de grande qualidade ao fim de algum tempo de estágio em garrafa.

LOUREIRO Menos mediática que a Alvarinho, esta é uma das castas nobres da região dos Vinhos Verdes. Aromática, com uma acidez equilibrada, dá origem a excelentes vinhos e a preços muito atrativos.

ARINTO Esta casta branca encontra-se praticamente em todas as regiões do país mas é em Bucelas (Lisboa) que se revela na sua plenitude, proporcionando vinhos muito frescos, com notas a citrinos. Os preços destes vinhos por vezes são surpreendentes por isso estarão sempre no topo da lista das melhores relações qualidade-preço.



Rolo de aba de novilho recheado com legumes

 6 pessoas |
  1 h 30 min |
  fácil |
  económico |
  308 kcal

INGREDIENTES

- 1 kg de aba de novilho para rechear
- 2 cenouras
- 1 alho-francês
- 4 dentes de alho
- 2 dl de vinho branco
- 1 caldo de carne
- 1 folha de louro
- 0,5 dl de azeite
- 1 colher (chá) de pimentão-doce
- Sal e pimenta q.b.
- Fio de cozinha

PREPARAÇÃO

Arranje e corte o novilho em forma de rectângulo. Reserve. Descasque e lave as cenouras e os dentes de alho e pique os alhos. Arranje o alho-francês e escale-o em água a ferver. Disponha as cenouras e o alho-francês em cima do novilho, enrole e prenda com fio de cozinha.

Coloque a carne num tabuleiro, tempere com os dentes de alho, o pimentão-doce, o vinho branco, o azeite, a folha de louro, o caldo de carne, sal e pimenta, envolva tudo e deixe marinar durante 20 minutos.

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante 50 minutos, regando com o próprio molho. Junte mais um pouco de água se necessário, retire e sirva decorado a gosto e acompanhado com puré de batata.