

# Carne de porco com frutos secos e frutas desidratadas (textura modificada)



- 10 g de amêndoas
- 10 g de passas
- 12 g de ameixas secas

## Ingredientes (para 1 porção)

- 120 g de carne magra de porco (frango, coelho ou peru)
- 1 cebola pequena
- 2 tomates pequenos
- 3 damascos desidratados
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- Pimenta
- Sal (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)

## Preparo

1. Cortar a carne de porco magra em cubos pequenos e apimentar.
2. Dourar em uma frigideira com azeite até que a carne adquira cor. Retirar e reservar.
3. Na mesma frigideira adicionar a cebola picada e deixar refogar.
4. Quando a cebola estiver cozida, acrescentar o tomate picado e deixar cozinhar lentamente.
5. Cortar os damascos, as ameixas e as amêndoas em pedaços.
6. Assim que o molho estiver cozido, adicionar a carne, completar com água (ou caldo) até
7. Na metade do cozimento incorporar as amêndoas e as frutas desidratadas. Temperar com sal a gosto.
8. O ensopado deve ficar suculento, mas não líquido.
9. Separar parte do molho com parte das amêndoas e frutas. Bater com um pouco de caldo para que fique mais fino. Temperar com sal e pimenta a gosto e misturar um pouco de salsinha picada.
10. Colocar o restante em um recipiente alto, adicionar um pouco de água, leite ou caldo para facilitar o processamento. Bater tudo até obter um purê mais espesso. Colocar sal e coar para uma preparação mais fina.
11. Servir o molho com pequenas porções de purê por cima.

## Recomendações

Em caso de disfagia, bater o molho e o purê espesso juntos, em vez de servir como indicado, de modo a evitar, assim, texturas diferentes no mesmo prato.