



# Ensopado de porco e legumes (textura modificada)

## Ingredientes (para 2 porções)

### Para o ensopado:

|                            |                                     |
|----------------------------|-------------------------------------|
| 300 g de lombinho de porco | 450 mL de caldo de carne ou legumes |
| 100 g de cebola            | 10 g de farinha                     |
| 80 g de pimentão verde     | Um ramo de alecrim fresco           |
| 80 g de pimentão vermelho  | Pimenta                             |
| 40 g de cenoura            | Sal                                 |
| 1 dente de alho            | Azeite de oliva extra virgem        |
| 80 g de alho-poró          |                                     |
| 150 g de molho de tomate   |                                     |
| 100 mL de vinho branco     |                                     |

### Para o purê de arroz:

300 mL de água  
50 g de farinha de arroz  
Azeite de oliva virgem  
Meio dente de alho

## Preparo

1. Limpar o lombo e cortar em pedaços pequenos. Aquecer um pouco de azeite em uma panela e dourar a carne em fogo alto. Adicionar os dentes de alho e deixar fritar por cerca de 2 minutos.
2. Limpar, descascar e cortar os legumes em pedaços pequenos. Adicioná-los à panela, temperar com sal e pimenta e refogar até que fiquem cozidos. Adicionar o vinho e deixar cozinhar até que evapore.
3. Acrescentar o molho de tomate e o alecrim. Deixar cozinhar por 5 minutos.
4. Adicionar 400 mL de caldo e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 30 minutos, até a carne ficar macia e o molho espesso.
5. Retirar o alecrim. Adicionar a farinha peneirada, mexer, aumentar um pouco o fogo e cozinhar por 2 minutos, mexendo para não queimar. Adicionar o caldo restante e cozinhar por mais alguns minutos, até evaporar e o molho engrossar levemente.
6. Retirar do fogo, processar e passar na peneira. Reservar.
7. Para o purê de arroz, refogar o alho picado em uma panela com um pouco de azeite por 1 minuto.
8. Juntar a água e a farinha de arroz com uma pitada de sal. Levar para ferver.
9. Abaixar o fogo e cozinhar em fogo médio, mexendo sempre, por cerca de 5 minutos, até atingir a espessura desejada. Passar na peneira.
10. Com a ajuda de uma colher, dispor o ensopado em um lado do prato e o purê de arroz no outro lado, como uma guarnição.

## Recomendações

Outra forma de apresentação deste prato pode ser obtida usando um aro modelador para o arroz e um saco de confeitar para o ensopado, simulando porções de carne.