



## GOULASH NATALÍCIO ACOMPANHADO POR DUMPLINGS, ALFACE-DE-CORDEIRO E PERA RECHEADA COM ARANDOS

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 30 MINUTOS TEMPO DE COZEDURA: 2H30

### INGREDIENTES PARA A ALFACE-DE-CORDEIRO E AS PERAS RECHEADAS COM ARANDOS

- 2 peras maduras pequenas
- 4 colheres de sobremesa de molho de arando
- 200 g de alface-de-cordeiro
- Para o molho da alface-de-cordeiro: 1 colher de sopa de mostarda; 2 colheres de sopa de mel; 4 colheres de sopa de vinagre balsâmico; 6 colheres de sopa de azeite extra virgem

### INGREDIENTES PARA OS DUMPLINGS

- pães com 4 dias
- 2 ovos médios
- 200 ml de leite
- meia cebola
- 30 g de salsa
- 2 colheres de sopa de manteiga
- sal e pimenta moída
- uma pitada de noz-moscada

### MODO DE PREPARAÇÃO

**Peras recheadas com arandos:** lave as peras, corte-as ao meio e retire o talo e as sementes. Coloque uma colher de sobremesa de molho de arando no orifício que efetuou.

**Alface-de-cordeiro:** lave e centrifugue a alface-de-cordeiro. Misture os ingredientes para o molho.

### MODO DE PREPARAÇÃO

1. Corte finalmente a cebola em cubos e refogue-a na manteiga. Acrescente o leite e aqueça sem ferver. Acrescente o tempero.
2. Adicione a mistura ao pão em cubos na taça e acrescente salsa. Misture tudo e deixe absorver durante 10 minutos.
3. Acrescente os ovos e misture energicamente com as mãos. Amasse até obter uma massa firme. Com as mãos húmidas, forme oito dumplings do tamanho de bolas de ténis.



#### INGREDIENTES PARA O GOULASH NATALÍCIO

- 1 kg de bife de vaca para goulash
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1 cebola
- 1 cenoura
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de farinha
- 1 pau-de-canela
- 7 cravos-da-índia
- 1 estrela-de-anis
- 3 bagas de zimbro
- 1 folha de louro
- 1 ramo de alecrim
- 3 ramos de tomilho
- 1 laranja biológica
- 2 colheres de sopa de mel
- 150 ml de vinho tinto frutado
- 150 ml caldo de bife de vaca
- sal e pimenta

#### MODO DE PREPARAÇÃO

1. Descasque e pique finamente a cebola e os dentes de alho. Descasque e pique a cenoura. Lave a laranja em água quente, raspe a casca, esprema o sumo e reserve-os.
2. Coloque o pau-de-canela, os cravos-da-índia, a folha de louro, a estrela-de-anis, as bagas, o alecrim, o tomilho e a raspa da laranja num filtro de chá e feche-o. Em alternativa, utilize um saco de filtro para chá e feche-o com um fio.
3. Frite o bife de vaca no iCook™ Wok a alta temperatura e sem óleo e retire-o da frigideira.
4. Acrescente óleo ao wok e frite, ligeiramente, a cebola, o alho e a cenoura. Acrescente a carne e a farinha, deixando que suem ligeiramente. Acrescente o vinho, o caldo de bife de vaca e o sumo de laranja. Acrescente as ervas aromáticas e as especiarias e tempere a gosto. Coloque a tampa e deixe cozinhar durante uma hora. Durante este tempo pode preparar os dumplings (ver acima).
5. Após uma hora, retire cuidadosamente a tampa do wok, coloque o tacho para cozinhar a vapor e coloque lá dentro os dumplings. Volte a colocar a tampa e feche-a com VITALOK. Deixe cozinhar em lume brando mais uma hora.
6. Retire, cuidadosamente, a tampa e acrescente as peras recheadas com arandos à frigideira. Volte a colocar a tampa e deixe cozinhar em lume brando mais 20 minutos.

**Para emprar:** Reparta a alface-de-cordeiro por quatro pratos, tempere-a com o molho e coloque as peras recheadas com arandos. Acrescente dois dumplings por prato, assim como o goulash com muito molho.