

CARNITAS PICANTES COM JACA



Fácil



INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 cebola cortada em fatias finas
- 5 dentes de alho picados
- 1 pimento vermelho médio – sem sementes nem píncaro- cortado em fatias finas (ou conforme o gosto)
- 2 latas de Jaca Orgânica Biona, passada por água e escorrida, sem sementes e com as partes centrais picadas
- sumo de 1 laranja
- 1 colher de sopa de vinagre de vinho tinto
- 3 colheres de sopa de molho de soja
- 1 colher de chá de fumo líquido
- 1 colher de sopa de sumo de limão a gosto
- 8 tortilhas integrais
- iogurte de coco para colocar por cima

Para a mistura de especiarias carnitas com jaca:

- 1/2 colher de sopa de fermento
- 1/2 colher de sopa de paprica defumada (ou paprica comum)
- 1/2 colher de sopa de orégãos secos
- 1/2 colher de sopa de coentros em pó
- 1/2 colher de sopa de cominhos em pó
- 1/4 de colher de chá de pimenta do reino moída na hora (misture todos os ingredientes e está pronto a usar!)

Para o molho:

- ½ alface picada
- 1 pimento vermelho alongado picado
- 5 tomates cereja picados

PREPARAÇÃO

Aqueça o óleo em fogo médio numa frigideira grande. Adicione a cebola, o alho e a pimenta. Junte-lhe uma pitada de sal. Deixe cozinhar sem parar de mexer, durante cerca de 5 minutos ou até a cebola ficar translúcida. • Se necessário, use um pano para retirar o excesso de líquido da jaca. A seguir, adicione a jaca e mexa. Deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, por mais 5-6 minutos ou até a jaca secar um pouco. • Adicione cerca de dois terços da mistura de especiarias para carnitas e mexa. Deixe cozinhar cerca de 60 segundos ou até sentir o perfume. Reserve a mistura de especiarias restante para temperar a gosto no final, se desejar. • Adicione o sumo de laranja, o vinagre de vinho tinto, o molho de soja e mexa. • Deixe cozinhar cerca de 15 minutos, até que a maior parte do líquido evapore. • Adicione sal a seu gosto, a mistura de especiarias sobranete e o sumo de limão acabado de espremer. Coloque ainda quente sobre as tortilhas e regue com o iogurte de coco e o molho.

Almancil

Avenida 5 de Outubro, 271
8135-853 Almancil . T+351 289 351 440

Galé (Albufeira)

Sítio Vale do Rabelho, Urb. Setobra Lt. 53, Guia,
8200-416 Albufeira . T+351 289 583 950

Lagoa (Carvoeiro)

Urbanização do Gramital - Lt. 2, EN 124-1
8400-428 Lagoa . T+351 282 380 080

Ápolónia
O Verdadeiro Supermercado.