

## **Entrecosto assado no forno com batatas e cenoura regado com sumo de laranja**

### **Ingredientes (2 pessoas):**

- Entrecosto de porco q.b.
- 2 colheres (de sopa) de mel
- 2 colheres (de sopa) de mostarda
- sal q.b.
- raspa de uma laranja
- 2 batatas grandes aos cubos
- 1 cenoura grande em rodela grossas
- 1 folha de louro
- 1 cebola às rodela
- 2 dentes de alho picados
- azeite q.b. (pouco)
- vinho branco q.b.
- sal, pimenta e noz moscada q.b.
- sumo de 1 laranja

### **Preparação:**

Num tabuleiro de ir ao forno dispor a cebola às rodela, os dentes de alho picados e a folha de louro partida em 4.

Colocar por cima as batatas e as cenouras. Temperar de sal, pimenta e noz moscada e regar com vinho branco.

Preparar o entrecosto, barrando-o com uma mistura feita com o mel, a mostarda, a raspa de laranja, e temperado com sal. Colocar o entrecosto por cima das batatas e por fim regar tudo com sumo de laranja.

Levar ao forno e deixar cozinhar. Não esquecer de virar o entrecosto para que fique corando de ambos os lados, e de mexer as batatas para que assem uniformemente.