

## **GALETO ASSADO COM FAROFA DE CENOURA**

### **INGREDIENTES**

- 1 galeto inteiro lavado (+/- 800 gramas)
- 1/3 xícara de chá (ou 80 gramas) de maionese
- 3 colheres de sopa (ou 50 gramas) de mostarda
- 2 colheres de sopa (ou 30 ml) de molho inglês
- 1 cebola cortada em rodela (ou 150 gramas)
- 1 batata doce cortada em rodela (ou 200 gramas)
- Sal e pimenta-do-reino moída a gosto
- Azeite a gosto
- 3 colheres de sopa (ou 60 gramas) de mel
- 1 colher de chá de páprica picante
- 2 colheres de sopa (ou 60 ml) de Shoyu

### **INGREDIENTES – FAROFA DE CENOURA**

- 2 colheres de sopa (ou 30 gramas) de manteiga
- 3 colheres de sopa (ou 45 ml) de azeite
- 3 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de cebola picadinha
- 1/3 de xícara de chá de cenoura ralada fino
- Sal e pimenta-do-reino a gosto • ½ xícara de chá (ou 85 gramas) de farinha

### **MODO DE PREPARO**

1. Com uma faca retire a ponta das asas do galeto e a ponta das coxas. Corte o galeto ao meio e reserve.
2. Em uma tigela coloque a maionese, mostarda, o molho inglês e misture. Espalhe bem essa mistura no galeto cortado ao meio, coloque em uma tigela, cubra com plástico filme e leve à geladeira por 30 minutos. Reserve.
3. Depois de 30 minutos, regue o fundo de uma assadeira com azeite, cubra com a cebola, faça outra camada com a batata doce e tempere com sal e pimenta-do-reino. Retire o galeto da geladeira e coloque na assadeira com a cebola e a batata doce. Cubra a assadeira com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 200 ° C por 40 minutos. Reserve.
4. Misture em uma tigela o shoyu, a páprica picante, o mel e reserve.
5. Retire a assadeira do forno, descarte o papel alumínio e pincele a mistura de shoyu, páprica e mel. Leve ao forno novamente por 5 minutos ou até dourar. Retire do forno e sirva com farofa de cenoura.

## **MODO DE PREPARO – FAROFA DE CENOURA**

1. Em uma panela em fogo médio coloque a manteiga, o azeite e quando começar a derreter adicione o alho, a cebola e deixe dourar. Junte a cenoura, tempere com sal, pimenta-do-reino e misture. Acrescente a farinha de mandioca e mexa por mais ou menos 3 minutos. Apague o fogo, adicione cheiro verde e sirva.

**DICA:** a receita também pode ser preparada com frango para servir uma família maior. Adapte as proporções dos ingredientes ao tamanho do frango.

