

# VIERAS ASSADAS COM CHABLIS



## INGREDIENTES

- 12 OU 16 VIERAS GRANDES
- 20 GR DE MANTEIGA
- 400 GR DE ALHO FRANCÊS, A PARTE BRANCA LAVADA E CORTADA EM RODELAS DE 5MM
- 160 GR DE ABÓBORA, DESCASCADA E CORTADA EM CUBOS DE 5MM
- 100 ML DE CHABLIS (OU OUTRO VINHO BRANCO)
- 2 PITADAS DE PIMENTA DE ESPELTA
- 3 CS DE CRÉME FRAICHE
- 2 PITADAS DE PIMENTA DA JAMAICA
- SAL, PIMENTA

## CONFEÇÃO

1. Prepare os ingredientes.  
\_\_\_\_\_
2. Lave e corte a parte branca do alho francês em rodelas de 5mm.  
\_\_\_\_\_
3. Tempere as vieiras com sal. Coloque a manteiga na cuba.  
\_\_\_\_\_
4. Sele as vieiras durante 1 minuto de cada lado. Retire as vieiras da cuba. Adicione os vegetais. Deixe cozinhar durante 2 minutos.  
\_\_\_\_\_
5. Reduza com o vinho. Acrescente a pimenta da Jamaica e as outras especiarias. Tempere com sal e pimenta.  
\_\_\_\_\_
6. Tempo de cozedura: 5 minutos.  
\_\_\_\_\_
7. Adicione o crème fraiche. Coloque as vieiras nos vegetais durante um minuto.  
\_\_\_\_\_
8. Sirva!  
\_\_\_\_\_