

Coxas de peru da vinha em filetes panados com legumes grelhados

Ingredientes (para 4 pessoas)

- 8 filetes de coxa de peru da vinha
- 1 curgete
- 1 beringela
- 4 espargos verdes
- 1 cebola média
- Pimento vermelho
- Farinha
- Ovo e pão ralado
- Sal e azeite

Preparação

Temperamos e panamos os filetes e seguidamente fritámo-los no azeite quente.

Cortamos os legumes em fatias finas e as cozinhamos na grelha, com sal e azeite.

Apresentamos colocando num prato os filetes e os legumes grelhados como acompanhamento.



Fruto da nossa terra

Como criamos o nosso peru da vinha?

No ambiente privilegiado dos campos galegos estão as quintas onde cresce o Peru da Vinha. Uma criação lenta de pelo menos quatro meses, em que os nossos agricultores lhe dão todos os cuidados e zelam pelo seu máximo bem-estar.

Qual é a sua alimentação?

Selecionamos os melhores alimentos da nossa terra: cereais de alta qualidade como trigo, milho e centeio. A estes acrescentamos o ingrediente diferenciador: a gralha de uva.

A gralha de uva é rica em polifenóis, um poderoso antioxidante natural. Ao incluí-la na dieta do Peru de Vinha obtemos uma carne particularmente suculenta e saborosa.

O peru é um alimento ideal para uma dieta saudável e equilibrada, adequada a toda a família.



Mais informação: www.perudavinha.pt



Alimentos da Galiza

Livro de Receitas



Fruto da nossa terra

Na Coren inspirámo-nos no ambiente que nos rodeia para lhe oferecer diferentes produtos e da máxima qualidade.

O Peru de Vinha é um peru cheio de sabor, com a suculência da uva e a essência da nossa origem.

Alimentado com semente de uva



Peito de peru da vinha grelhado com massa fresca salteada

Ingredientes (para 4 pessoas)

- 600 gr de **peito de peru da vinha**
- Folhas de manjerição
- 400 gr de massa fresca
- Sal e azeite

Prepara  o

Temperamos o peito e cozinhamo-lo na grelha com um pouco de azeite. Cozemos a massa fresca por 4 minutos e depois salteamos numa frigideira com um pouco de manjeriço picado.

Apresentamos colocando no prato a massa salteada e uns medalhões de peito de peru em filetes.

Enfeitamos com as folhas de manjeriço.

Rolinhos de lombo de peru da vinha salteado com molho rosa

Ingredientes (para 4 pessoas)

- 600 gr de **peito de peru da vinha**
- 1 curgete
- Molho rosa
- Sal, azeite e rebentos para enfeitar

Prepara  o

Cortamos o lombo em tiras finas de uns 8 cm, e fazemos uns rolinhos com 7 ou 8 tiras de peru da vinha, enrolamos com uma tira de curgete, temperamos e fazemo-los numa frigideira com um pouco de azeite.

Apresentamos num prato os rolinhos no meio com uma tira fina de molho rosa ao redor e uns rebentos.

Costeleta de peru, da vinha com pures de legumes

Ingredientes (para 4 pessoas)

- 12 **costeletas de peru da vinha**
- 250 gr de abóbora
- 150 gr de beterraba
- 200 gr de ervilhas
- Sal e azeite.

Prepara  o

Temperamos as costeletas e cozinhamo-las na grelha. Preparamos os pur  s de abóbora, ervilhas e beterraba, cozendo os legumes separadamente e triturando-os também separadamente.

Apresentamos colocando as costeletas no prato e uma colher destes três pur  s.

