

FRUTA DO MÊS

Castanha

NOVEMBRO

	S	T	Q	Q	S	S	D
44							F
45	2	3	4	5	6	7	8
46	9	10	11	12	13	14	15
47	16	17	18	19	20	21	22
48	23	24	25	26	27	28	29
49	30						

Chef AdRA recomenda:

Castanhas assadas



Tempo de preparo
30 MIN

Dificuldade
FÁCIL

Ingredientes (6 doses):

1 kg de castanhas

Sal grosso q.b.

1. Preaquece o forno a 200°C;
2. Com uma faca afiada, dá um golpe nas cascas das castanhas e deixa-as de molho em água fervida, durante cerca de 10 minutos;
3. Seca as castanhas e dispõe-as num tabuleiro em cama de sal;
4. Leva as castanhas ao forno, durante 30 minutos ou até as cascas abrirem. Serve as castanhas assadas ainda quentinhas.

