

Esta receita de Orzotto de Cabrito das Terras Altas do Minho espelha de uma forma muito interessante a fusão entre a tradição e a contemporaneidade na gastronomia, ao mesmo tempo que valoriza o aproveitamento integral dos alimentos. O cabrito, marinado durante longas horas, é cuidadosamente assado para ser consumido como tal. Mas nesta proposta, são aproveitadas as aparas que sobram do assado. Estas são incorporadas num "risoto" preparado a partir de cevadinha e um caldo aromático de legumes e queijo de cabra. Esta sinfonia de sabores emprestados por esta diversidade de ingredientes tradicionais é imperdível.

**Nome da receita:**

- **Orzotto de Cabrito das Terras Altas do Minho**

**Lista de ingredientes para 1 pessoa:**

100 g Cevadinha  
150 g Cabrito  
100 ml Caldo de legumes  
7 Zests de laranja  
8 folhas de Hortelã  
15 g Queijo de cabra  
13 g banha  
1 g de sal  
50 g Cebola  
5 g de alho  
100 ml de vinho branco

**Modo de preparação:**

Essa receita é pensada como uma maneira de utilizar o Cabrito das Terras altas do Minho de maneira integral, portanto utilizar-se-ia, preferencialmente, aparas de um cabrito já preparado para sua confeção. Por não ser a receita principal, o modo de confeção do cabrito fica como apêndice.

**Orzotto**

1. Numa panela junte as aparas de legumes, ossos e órgãos do cabrito e submerja com água para preparar o caldo do orzotto.
2. Deixe em fogo alto até ferver e depois diminua.

3. Enquanto isso refogue a cebola picada em cubos pequenos com azeite.
4. Quando a cebola estiver começando a ganhar uma tonalidade dourada, adicione a cevadinha e envolva um pouco.
5. Refresque com vinho verde.
6. Assim que o vinho evaporar comece a adicionar o caldo, aproximadamente 4 vezes o peso da cevada. O orzotto não necessita ser intensamente mexido como o risoto, mas é preciso alguma atenção para não queimar, ou seja, misture quando for necessário.
7. Depois de aproximadamente 15 minutos, verifique se a cevadinha está completamente cozida, ela perde o tom esbranquiçado e fica macia.
8. Quando chegar nesse ponto adicione o cabrito, envolva. Adicione o queijo envolva mais uma vez e retire do fogo.
9. O orzotto está pronto para ser servido num prato fundo e adornado com o crocante de cabrito (aparas do joelho e pata), as zests de laranja e a hortelã picada espalhadas uniformemente e por fim um pouco do queijo de cabra ralado sobre o prato.

**Composição nutricional por 100g:**

Energia (kcal) - 118  
Lípidos (g) - 4,9  
Hidratos de carbono (g) - 8,5  
Proteínas (g) - 11,3

**Sugestão de preparo do Cabrito das Terras Altas do Minho:**

O cabrito deve ser lavado e submerso em uma salmoura (3% sal do volume de água) por 1 dia, depois deve ser seco e marinado em banha com ervas aromáticas, alho, pimenta preta, vinho branco e sal; depois de 1 dia na marinada, é assado em quartos por uma hora a 190° sendo regado e virado a cada 15 minutos.