

# TENDER COM ABACAXI E LARANJA

## INGREDIENTES

- 1 peça de tender (mínimo 1 kg)
- 2 xícaras de suco de abacaxi
- 1 xícara de suco de laranja
- 1 xícara de vinho branco
- 1/4 de xícara de mel
- 1 cabeça de alho
- 2 ramos de alecrim
- ramos de tomilho a gosto
- 1 ramo de sálvia fresca
- cravo-da-índia a gosto
- pimenta-do-reino a gosto
- canela a gosto (opcional)
- gingibre ralado a gosto (opcional)

## MODO DE PREPARO

No liquidificador, junte o suco de abacaxi, o suco de laranja, o vinho branco, o mel e o alho

Bata até ficar homogêneo

Em uma recipiente, deposite a sua peça de tender

Adicione os demais ingredientes e deixe marinar por 4 horas

Faça cortes na sua casca, formando uma malha quadriculada

Quando pronto, coloque a carne em uma assadeira untada com manteiga ou azeite

Cubra a assadeira com papel alumínio e leve ao forno baixo (150°)

Se quiser, depois desse tempo você pode retirar o papel alumínio e besuntar sua carne com uma mistura de 2 colheres de mel, 1/4 de xícara de suco de laranja, 2 colheres de molho shoyu e 1 colher de manteiga

O

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitaecozinha.com.br/receita/3552-tender-com-abacaxi-e-laranja.html>