



## Fraldinha com abacaxi e mel



**Rendimento**

12 porções



**Tempo de preparo**

13:30

## Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Fraldinha bovina (com um pouco de gordura)	2 peças médias	1,7 kg
Tempero SAZÓN® Profissional Vermelho	2 colheres (chá)	10 g
Sal	1 e meia colher (chá)	7,5 g
Abacaxi (em cubos)	3 fatias grandes	360 g
Água	3 colheres (sopa)	45 ml
Mel	meia xícara (chá)	100 g
Mostarda	4 colheres (sopa)	70 g

## Modo de Preparo

1. Com o auxílio de uma faca, faça furos nas peças de carne. Espalhe o Tempero SAZÓN® Profissional e o sal, cubra e deixe tomar gosto na geladeira de um dia para outro.
2. Transfira para uma GN, previamente untada, cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 30 minutos.
3. Enquanto isso, prepare o molho: no copo do liquidificador, coloque o abacaxi e a água, e

bata em velocidade média por 1 minuto, ou até obter um suco homogêneo. Coe o suco, transfira para uma panela média e cozinhe por 20 minutos, em fogo médio, ou até reduzir pela metade.

**4.** Junte o mel e a mostarda, misture e deixe cozinhar por mais 5 minutos, mexendo de vez em quando, ou até encorpar. Retire do fogo.

**5.** Retire a carne do forno, remova o papel-alumínio, pincele a carne com o molho e volte ao forno por mais 10 minutos, ou até dourar. Repita este procedimento mais 2 vezes, ou até que o molho termine.

**6.** Retire do forno, corte em fatias finas e sirva em seguida.