

# 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

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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