



Pratos Principais

Pratos de Carne

## Costeleta de Borrego com Cogumelos

🕒 40 min.

🔧 Fácil

🍴 Moderado

🍽️ 6 doses

### Ingredientes

- 12 costeletas de borrego
- 1 pitada de tomilho
- 1 cálice de vinho do Porto
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 150 g de cogumelos
- 50 g de bacon
- 1 c. de sopa de manteiga
- 1 c. de sopa de óleo
- 1 embalagem de Natas Longa Vida Original
- 1 c. de chá de amido de milho

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 576,1 kcal | 29%* |
| Proteínas           | 40,6 g     | 81%* |
| Lípidos             | 42,9 g     | 61%* |
| Hidratos de Carbono | 4,5 g      | 2%*  |

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Tempere as costeletas com sal, pimenta, os alhos esmagados, o tomilho e regue-as com o cálice de vinho do Porto; deixe marinar durante 2 horas.
- 2 Pique a cebola, a salsa e o bacon em cubos. Limpe os cogumelos e corte-os em lâminas. Frite as costeletas em manteiga e óleo, em lume forte, 3 minutos para cada lado, e conserve-as quentes.
- 3 Na gordura em que as costeletas fritaram deita a cebola, os cogumelos e o bacon, e deixe cozinhar durante alguns minutos. Misture as Natas Longa Vida Original com o amido de milho e junte ao preparado.
- 4 Deixe a mistura reduzir um pouco, mexendo sempre, e tempere com sal e pimenta.

**5** Ponha as costeletas nos pratos, coloque o molho e polvilhe com salsa picada.

**6** Sirva acompanhado de courgettes e tomate.