

Pratos Principais | Pratos de Carne

Costeletas de Borrego com Molho de Iogurte

50 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

8 costeletas de borrego
2 c. de sopa de manteiga
1 pepino
2 iogurtes LONGA VIDA Natural
2 c. de sopa de Natas Longa Vida Original
quartos de limão e salsa para decorar

Informação nutricional

Energia	355,0 kcal	18%*
Proteínas	42,8 g	86%*
Lípidos	18,3 g	26%*
Hidratos de Carbono	4,7 g	2%*

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

Preparação

1. Limpe as costeletas de excesso de gordura.
2. Frite-as na manteiga e tempere-as de sal, pimenta e alecrim seco (basta colocá-lo num moedor de pimenta).
3. Retire a frigideira do lume, mas mantenha em local quente.
4. Descasque o pepino (deixando, no entanto, alguns raios de verde).
5. Corte-o em cubinhos.
6. Coloque os cubinhos de pepino num escorredor e polvilhe de sal.

7 Deixe em repouso por uns trinta minutos.

8 Numa tigela, bata o iogurte com as natas e tempere de sal e pimenta.

9 Passe os cubos de pepino por água fria corrente e seque-os bem.

10 Junte ao molho de iogurte. Sirva as costeletas com o molho de iogurte e pepino.

11 Decore com salsa e limão.