

Pratos Principais | Pratos de Carne

Batatas Salteadas com Alecrim e Costeletas

35 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

500 g de batatas para cozer
15 costeletas de borrego de pé
2 c. de sopa de folhas de alecrim
1 c. de sopa de sal grosso
6 dentes de alho esmagados
3 folhas de louro
2 c. de sopa de manteiga
azeite q.b.

Informação nutricional

Energia	458,9 kcal	23%*
Proteínas	57,5 g	115%*
Lípidos	17,7 g	25%*
Hidratos de Carbono	17,2 g	7%*

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

Preparação

1. Descasque as batatas e corte-as em cubos grandes. Coloque num tacho com água e deixe ferver durante cerca de 15 minutos até estarem quase cozinhadas. Escorra e reserve.Tempere as costeletas com sal grosso, os dentes de alho e 1 colher de sopa de folhas de alecrim. Deixe repousar no mínimo por 30 minutos.

2. Grelhe as costeletas num pouco de azeite por cerca de 2 minutos de cada lado de forma a ficarem tostadas por fora e rosadas por dentro.

3. Derreta a manteiga numa frigideira, quando estiver acastanhada, adicione as batatas e deixe cozinharem sem mexer muito de forma a não se desfazerem. Abane a frigideira para cozinharem uniformemente. Polvilhe com as folhas de alecrim e sirva com as costeletas acabadas de fritar.