



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

<b>Energia</b>	576,1 kcal	29%*
<b>Proteínas</b>	40,6 g	81%*
<b>Lípidos</b>	42,9 g	61%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 deite 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.