



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 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.