

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.