

Pratos Principais | Pratos de Carne

Medalhões com Puré

28 min. | Médio | Moderado | 4 doses

Ingredientes

1 kg de batatas
4 medalhões de vaca
1 c. de sopa de manteiga
1 dl de Café Sical 5 Estrelas
1 embalagem de Natas Longa Vida Original

Informação nutricional

Energia	648,6 kcal	32%*
Proteínas	35,0 g	70%*
Lípidos	32,9 g	47%*
Hidratos de Carbono	49,3 g	19%*

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

Preparação

1. Coza as batatas, escorra-as e reduza-as a puré.
2. Junte leite, a pouco e pouco, até obter a consistência desejada, alguma manteiga, sal e pimenta. Reserve.
3. Frite os medalhões na manteiga e coloque-os num prato juntamente com o puré.
4. Adicione o café Sical à gordura da fritura e ferva. Junte as natas e tempere com sal e pimenta.
5. Deixe engrossar e verta sobre a carne. Sugestão: Acrescente alho-porro ou cebolinho, ambos picados, à confecção do puré.