



Pratos Principais

Pratos de Carne

Lombinhos de Porco com Bulgur

🕒 50 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 3 doses

Ingredientes

1 lombinho de porco pequeno
1/2 pacote de MAGGI Sopa de Rabo de boi
vinho branco q.b.
1/2 embalagem de Natas Longa Vida Original
200 ml de leite magro
azeite q.b.
água q.b.
sálvia (opcional)

Informação nutricional

Energia	530,2 kcal	27%*
Proteínas	6,9 g	14%*
Lípidos	48,1 g	69%*
Hidratos de Carbono	16,1 g	6%*

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

Preparação

- 1 Colocar a carne num tabuleiro e barrar com a sopa de rabo de boi e vinho, deixar marinar durante pelo menos 2 horas.
- 2 Colocar azeite num tacho, retirar a carne deixando a marinada, juntar depois a marinada e deitar um pouco mais de vinho.
- 3 Colocar depois o leite, deixando cozinhar lentamente. Depois de carne quase cozinhada, acrescentar as natas e cozinhar por pouco mais tempo, rectificar de sal.
- 4 Cortar em medalhões ou fatias.
- 5 Para o bulgur, colocar 1 chávena com 1 1/2 chávena de água, meio caldo de legumes e deixar cozinhar durante cerca de 7 minutos, retirar do lume antes de completamente cozinhado e soltar os grãos.

