

Pratos Principais | Pratos de Carne

Carne de Borrego com Limão

35 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

600 g de carne de borrego
1 1 cebola
1,5 dl de água
1 cubo de MAGGI Caldo de Galinha
4 c. de sopa de azeite
2 dentes de alho
2 limões
1 raminho de coentros
1 pitada de paprica doce

Informação nutricional

Energia	320,3 kcal	16%*
Proteínas	13,7 g	27%*
Lípidos	42,3 g	60%*
Hidratos de Carbono	23,7 g	9%*

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

Preparação

1. Arranje a carne.
2. Descasque a cebola e pique-a muito fina.
3. Leve ao lume a água, junte o caldo de galinha com azeite e deixe ferver.
4. Noutro tacho coloque o azeite com a cebola picada e os alhos com casca, até a cebola estalar.
5. Junte-lhes a carne e deixe-a dourar.

6 Lave os limões; corte-os em rodelas e junte-as ao preparado da carne.

7 Tempere com sal, pimenta e acrescente o caldo.

8 Tape, reduza o lume e deixe cozinhar até a carne ficar ternra.

9 A seguir, adicione os coentros picados e a paprica ao preparado anterior e mexa.

10 Retire a carne do calor e sirva-a acompanhada de puré de batata.