



Pratos Principais

Pratos de Carne

## Costeletas de Borrego com Molho de Iogurte

🕒 50 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

8 costeletas de borrego  
2 c. de sopa de manteiga  
1 pepino  
2 iogurtes LONGA VIDA Natural  
2 c. de sopa de Natas Longa Vida Original  
quartos de limão e salsa para decorar

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	355,0 kcal	18%*
<b>Proteínas</b>	42,8 g	86%*
<b>Lípidos</b>	18,3 g	26%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	4,7 g	2%*

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

### Preparação

- 1 Limpe as costeletas de excesso de gordura.
- 2 Frite-as na manteiga e tempere-as de sal, pimenta e alecrim seco (basta colocá-lo num moedor de pimenta).
- 3 Retire a frigideira do lume, mas mantenha em local quente.
- 4 Descasque o pepino (deixando, no entanto, alguns raios de verde).
- 5 Corte-o em cubinhos.
- 6 Coloque os cubinhos de pepino num escurridor e polvilhe de sal.

- 7 Deixe em repouso por uns trinta minutos.
- 8 Numa tigela, bata o iogurte com as natas e tempere de sal e pimenta.
- 9 Passe os cubos de pepino por água fria corrente e seque-os bem.
- 10 Junte ao molho de iogurte. Sirva as costeletas com o molho de iogurte e pepino.
- 11 Decore com salsa e limão.