



Pratos Principais

Pratos de Carne

## Strogonoff de Vaca com Iogurte

🕒 30 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

- 520 g de lombo de vaca
- 80 g de manteiga
- 1 cebola descascada e picada miudamente
- 2 iogurtes LONGA VIDA Natural
- 1 c. de sopa xerez seco
- 1 c. de chá de fécula de batata
- 100 ml de Natas Longa Vida Original

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	412,9 kcal	21%*
<b>Proteínas</b>	30,5 g	61%*
<b>Lípidos</b>	29,5 g	42%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	5,8 g	2%*

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

### Preparação

- 1 Limpe o lombo de quaisquer gorduras e corte-o em pedaços regulares.
- 2 Tempere com pimenta a gosto.
- 3 Aqueça a manteiga num tacho.
- 4 Junte a cebola e deixe cozinhar por uns quatro minutos.
- 5 Junte os pedaços de carne e deixe-os alourar bem.
- 6 Entretanto, numa tigela, bata o iogurte com o xerez e tempere com sal e pimenta.

- 7 Deite esta mistura no tacho.
- 8 Deixe a carne cozinhar até ficar macia, em lume suave.
- 9 Retire a carne do tacho e passe o molho pela varinha.
- 10 Dissolva a fécula de batata nas natas e junte-as no tacho.
- 11 Deixe que o molho espesse um pouco.
- 12 Retire do lume e junte os cubos de carne. Sirva com arroz branco cozido e legumes.