

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

Energia	412,9 kcal	21%*
Proteínas	30,5 g	61%*
Lípidos	29,5 g	42%*
Hidratos de Carbono	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.