



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

Energia	355,0 kcal	18%*
Proteínas	42,8 g	86%*
Lípidos	18,3 g	26%*
Hidratos de Carbono	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 escurador 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.