



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.