

LOMBINHO DE PORCO NO ESPETO EM CAMA DE PIMENTOS

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 3 PESSOAS

1 lombinho de porco com cerca de 500g cortado em medalhões pequenos
10 fatias de bacon
Folhinhas de alecrim fresco
1 pimento verde
1 pimento vermelho
125 ml de azeite
Meia cebola picada
3 dentes de alho picados
Salsa picada q.b.
30 ml de vinagre de vinho branco
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Espetos de madeira para espetadas



Tempo de preparação: 40 minutos
Custo: 6.00 € | Custo por pessoa: 2.00 €

Receita: Neuza Costa
Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar
Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f16/lombinho-porco-no-espeto-cama-pimentos-28378/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere os medalhões de ambos os lados com sal, pimenta, folhinhas de alecrim e um fio de azeite. Deixe marinar durante 30 minutos.
 2. Numa tigela, misture o restante azeite, o vinagre, a cebola, os alhos e a salsa. Caso o molho fique com pouco líquido, acrescente azeite.
 3. Grelhe os pimentos de ambos os lados. Depois dos pimentos assados, coloque-os dentro de um saco de plástico fechado durante alguns minutos, para que seja mais fácil retirar a pele. Retire a pele e as sementes aos pimentos. Desfaça os pimentos em tiras para dentro de uma tigela. Tempere-os com umas pedrinhas de sal. Adicione metade do molho preparado anteriormente. Misture tudo e guarde no frigorífico até à hora de servir.
 4. Enrole cada medalhão numa fatia de bacon e coloque no espeto. Grelhe os medalhões 10 minutos de cada lado.
 5. Num prato, espalhe um pouco de pimentos. Coloque um espeto com medalhões por cima e regue a carne com o restante molho. E está pronto a servir.
- Se quiser, pode acompanhar este prato com uma salada ou arroz.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!