

COSTELETAS DE PORCO COM MEL E LARANJA

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

4 costeletas de porco
1 colher de sopa de manteiga
150 ml de caldo de carne
1 colher de sopa de molho de soja
1 colher de chá de farinha maizena
200 ml de sumo de laranja natural
2 colheres de sopa de mel
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 20 minutos
Custo: 3.20 € | Custo por pessoa: 0.80 €

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

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f16/costeletas-porco-mel-laranja-36502/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere as costeletas de ambos os lados com um pouco de sal e pimenta. Dissolva a farinha maizena com um pouco de caldo.
2. Numa frigideira leve ao lume a manteiga e deixe aquecer. Frite as costeletas de ambos os lados em lume médio até que fiquem bem passadas. Quando a carne estiver bem passada, retire para uma travessa.
3. Na gordura que ficou, junte o molho de soja, o mel, o caldo de carne, o sumo de laranja e a farinha maizena dissolvida no caldo. Mexa e logo que comece a borbulhar, junte as costeletas. Envolve bem a carne com o molho. Logo que comece a ferver, está pronto. Acompanhe este prato com arroz de manteiga ou arroz de açafrão. A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!