

COSTELETAS DE **BORREGO** GRELHADAS COM ALECRIM E CEBOLA CARAMELIZADA

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

1 kg de costeletas de borrego
2 raminhos de alecrim fresco
6 dentes de alho
5 colheres de sopa de azeite
Sumo de limão
Sal q.b.
Pimenta q.b.

PARA A CEBOLA CARAMELIZADA:

1 colher de sopa de manteiga
2 cebolas roxas cortadas em rodelas meia lua
1 colher de sobremesa de açúcar amarelo ou mascavado

PARA OS ESPINAFRES:

1 molho de folhas de espinafres lavadas
2 colheres de sopa de azeite
1 dente de alho picado finamente



Tempo de preparação: 15 minutos + 1 hora
Custo: 16.00 € | Custo por pessoa: 4.00 €

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

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f16/costeletas-borrego-grelhadas-alecrim-cebola-caramelizada-37803/>

PREPARAÇÃO

1. Para uma travessa, pique finamente os alhos (os 6 dentes).
Junte folhinhas de alecrim.
Adicione o azeite.
Tempere com sal e pimenta.
Envolva bem o tempero com as costeletas.
Deixe marinar durante 1 hora.
2. Para a cebola caramelizada:
Numa frigideira, leve ao lume a manteiga e deixe aquecer.
Junte a cebola.
Mexe e deixe refogar até que a cebola fique amolecida.
Adicione o açúcar amarelo e mexa até que a cebola comece a ficar com um tom caramelizado.
Retire do lume.
3. Para os espinafres:
Numa frigideira, leve ao lume o azeite e o alho.
Mexe e adicione os espinafres.
Tempere com umas pedrinhas de sal.
Deixe cozinhar em lume forte até que a água seque.
4. Quando for grelhar as costeletas, tempere com um pouco de sumo de limão.
Grelhe as costeletas 5 minutos de cada lado.
Sirva a carne acompanhada da cebola caramelizada, os espinafres salteados e um pouco de batata frita.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!