

LOMBINHOS DE PORCO COM MEXILHÃO E AÇAFRÃO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 3 PESSOAS

2 lombinhos de porco com cerca de 200g cada
400g de mexilhão meia concha
3 colheres de sopa de azeite
2 dentes de alho picados
1 ou 2 malaguetas cortadas em rodela
Meio pimento vermelho cortado em tiras
Meio pimento amarelo cortado em tiras
250mg de fios de açafrão
250 ml de vinho branco
1 molhinho de coentros picados grosseiramente
Sal q.b.



Tempo de preparação: 50 minutos
Custo: 15.00 € | Custo por pessoa: 5.00 €

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

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f16/lombinhos-porco-mexilhao-acafrao-39412/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere os lombinhos com sal.
Numa tigela, hidrate os fios de açafrão com um pouco de água a ferver.
2. Num tacho, leve ao lume o azeite e deixe aquecer.
Coloque os lombinhos a fritar de ambos os lados até que fiquem bem selados.
Retire-os para um prato.
3. Na gordura que ficou, junte os alhos picados, o pimento vermelho, o pimento amarelo e a malagueta.
Mexe e deixe refogar um pouco.
Quando os pimentos começarem a ficar caramelizados, junte novamente a carne, o vinho branco e o açafrão.
Tape e deixe cozinhar em lume médio até o líquido evaporar.
4. Quando o molho estiver apurado, retire a carne e coloque-a num prato que possa ir ao forno.
Leve a carne a assar no forno pré-aquecido nos 220°C entre 10 a 15 minutos.
5. Entretanto, ao molho que ficou, junte os mexilhões e misture bem.
Tape e deixe cozinhar em lume moderado durante 10 minutos.
Passado os 10 minutos, junte os coentros, mexa e retire.
6. Quando a carne estiver bem passada e tostadinha por fora, retire-a do forno.
Sirva a carne cortada em fatias com os mexilhões e o molho por cima.
Acompanhe este prato com puré de batata e legumes cozidos, eu usei couve romanescas cozidas.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!

<http://www.saborintenso.com/ebook> - eBook SaborIntenso
Livro Digital de Culinária com 420 páginas

Saborintenso.com