

COSTELETAS DE BORREGO

PANADAS COM MOLHO DE TOMATE E MANJERICÃO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 3 PESSOAS

12 costeletas de borrego
4 dentes de alho picados
Sumo de 1 lima
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Azeite q.b.
Meia cebola picada finamente
4 raminhos de manjeriço
150 ml de polpa de tomate
1 colher de chá rasa de açúcar
4 colheres de sopa bem cheias de
queijo parmesão ralado
1 ovo batido
Pão ralado para polvilhar



Tempo de preparação: 20 minutos + 30 minutos

Custo: 12.00 € | 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-panadas-molho-tomate-manjericao-40917/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere as costeletas de ambos os lados com sal, pimenta, metade dos alhos picados, um fio de azeite e o sumo de lima.

Deixe marinar durante 30 minutos.

2. Entretanto, numa frigideira leve ao lume aproximadamente 2 colheres de sopa de azeite, a cebola e os restantes alhos picados.

Mexa e deixe refogar em lume médio sem deixar alourar.

3. Quando a cebola estiver bem refogada, junte os pézinhos de manjeriço e deixe aquecer bem.

Adicione a polpa de tomate e mexa.

Tempere o molho com sal, pimenta e o açúcar.

Mexa bem e deixe aquecer.

Quando começar a ferver, retire os pézinhos de manjeriço e reserve o molho.

4. Misture o queijo com o pão ralado.

Passa as costeletas por ovo batido e pela mistura do pão com o queijo.

Frite as costeletas de ambos os lados em azeite quente.

Quando a carne estiver loirinha, retire-a para um prato com papel absorvente.

Repita o processo até as costeletas acabarem.

Sirva os panados com o molho.

Acompanhe este prato com esparguete salteado com courgette ou outra massa a gosto.

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