

LOMBO DE **TAMBORIL** COM PIMENTA VERDE

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 2 PESSOAS

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 50 MINUTOS

1 lombo de tamboril com 450g cortado em postas

Leite q.b.

Sal q.b.

Farinha para polvilhar q.b.

Óleo para fritar q.b.

40g de manteiga

1 colher de chá bem cheia de mostarda

100 ml de Vinho do Porto

1 colher de chá de pimenta verde em grão

200 ml de natas

PREPARAÇÃO

1. Tempere o tamboril de ambos os lados com sal e leite.

Deixe tomar gosto durante 30 minutos.

2. Passe as postas por farinha e frite-as de ambos os lados em óleo quente.

Depois de fritas, retire para um prato com papel absorvente.

3. Numa frigideira, leve ao lume a manteiga e a mostarda. Mexa muito bem.

Enquanto mexe, junte aos poucos o Vinho do Porto.

Junte a pimenta e as natas. Misture tudo.

Junte o tamboril e deixe cozinhar em lume brando durante 5 minutos.

A meio dos 5 minutos, vire o tamboril.

Acompanhe com puré de batata e cenoura.

Custo: 6.00 € ; Custo por pessoa: 3.00 €

<http://www.saborintenso.com/f17/lombo-tamboril-pimenta-verde-5478/>

www.saborintenso.com