

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. Deixar 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