





Medalhões de Lombo

 TEMPO	 N. PESSOAS	 €/TOTAL	 €/PESSOA
60MIN	6	13,66€	2,28€

Ingredientes:

› Lombo de Bovino	600g
› Batata Jovem	600g
› Sal	6g
› Azeite	60cl
› Pimenta Preta Moída MasterChef	1g
› Chalotas	500g
› Vinho do Porto	5ml
› Vinagre de Cidra	5ml
› Mel	20g
› Tomilho	3g
› Laranja	240g
› Folhas de Espinafre	200g

Preparação:

1. Coza as batatas com pele em água temperada com sal.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente em lume forte. Enquanto aquece, pincele o lombo com 2 dedos de espessura com 1 colher de sopa de azeite fora do lume. Aloure em ambos os lados.
3. Reduza o calor, tempere com 1 colher de chá de sal e pimenta a gosto e deixe cozinhar um pouco mais, até a carne ficar no ponto desejado. Retire o lombo para outro recipiente e tape-o com folha de alumínio, para manter quente.
4. Leve a frigideira de novo ao lume com o restante azeite e as chalotas descascadas e deixe-as alourar de todos os lados durante 5 minutos. Adicione o vinho do Porto, o vinagre de sidra e o mel.
5. Tempere com a restante colher de chá de sal, reduza o lume e deixe cozinhar até as chalotas estarem macias e o molho engrossar.
6. Junte as batatas bem escorridas e salpique com folhas de tomilho, misturando bem.
7. Descasque as laranjas, corte-as em pedaços e misture-as com as folhas de espinafres.
8. Corte o lombo em medalhões em fatias e sirva com as batatas e as chalotas caramelizadas.
9. Acompanhe com a salada de espinafres e laranja.

Lombo de Bovino
1,8 + C/C



Veja aqui
o vídeo
desta receita!