



LOMBO AO MEL E ACETO

CHEF: FELIPE MAYRINK

Ingredientes

90 g Lombo me bife
3 g sal
3 g alecrim
3 ml de mel
20 ml aceto balsâmico
3 g amido de milho
50 ml água
50 g arroz parborizado
2 g alho
2 g sal
10 g cebola
10 g hortelã

Preparo

Temperar o lombo com sal, alecrim, e deixar marinando por 24 horas. Grelhar a carne e reservar. Em uma frigideira colocar o mel e deixar levantar fervura, acrescentando em seguida o aceto balsâmico e água. Deixa reduzir e adiciona o amido de milho para engrossar. Refogar o arroz parborizado cru em cebola, sal e alho.

Rendimento: 1 porção
Valor calórico: 324 Kcal

Substância

31 3261.2443

Av. Brasil, 1740 – Funcionários - BH/MG