

COSTELETAS DE PORCO COM LEGUMES GRELHADOS



INGREDIENTES

- 2 COSTELETAS DE PORCO
- 1 CURGETE E 2 CENOURA, LAMINADAS
- SAL E PIMENTA Q.B.
- AZEITE, PARA PINCELAR A GRELHA

CONFEÇÃO

1. Com uma mandolina laminar os legumes, coloque sobre papel absorvente e polvilhe com sal. Reserve.

2. Tempere as costeletas com sumo de limão, sal e pimenta. Reserve.

3. Ligar o Optigrill seleccionando o tempo manual e OK. Pincelar as grelhas com azeite e, assim que a luz roxa parar de piscar, colocar os legumes deixando grelhar até atingirem o nível 3. Retire e reserve. tapando com folha de alumínio.

4. Sem ter de lavar as grelhas programar agora o botão para carne de porco e depois OK.

5. Deixe que a luz pare de piscar, e coloque agora as costeletas na grelha, pincele-as também com azeite, deixando grelhar até no indicador luminoso, apareça a cor da preferência que querem da vossa carne (amarela para mal passada, laranja médio, e vermelho para bem passado).

6. Acompanhe as costeletas com os legumes reservados.
