Carnes

Blogger Oficial
Fácil
30 Min.
1-2 Doses

COSTELETAS DE VITELA COM PIMENTOS PADRON E ESPARGOS

INGREDIENTES

- 2 COSTELETAS DE VITELA
- PIMENTOS PADRON E ESPARGOS (UMA MÃO CHEIA)
- SAL E PIMENTA Q.B.
- MOLHO CRU (OPCIONAL)

CONFEÇÃO

1. Envolva os pimentos e os espargos em azeite e polvilhe de sal.

2. Tempere as costeletas de sal e pimenta. Reserve.

3. Ligar o Optigrill seleccionando o tempo manual e depois o OK. Pincelar as grelhas com azeite e, assim que a luz roxa parar de piscar, colocar os pimentos padron e os espargos, escorridos do azeite. Deixe que grelhem até atingirem o nível 3 ou ficarem a vosso gosto. Retire e reserve.tapando-os com folha de alumínio e mantendo em lugar quente.

4. Passe um pedaço de papel absorvente pelas grelhas e unte-as depois com azeite. Programar o botão para carne vermelha e depois OK. Deixe que a luz pare de piscar, e coloque agora as costeletas na grelha. Pincele-as também com azeite e deixe grelhar até que no indicador luminoso, apareça a cor da preferência que querem a vossa carne (amarela para mal passada, laranja médio, e vermelho para bem passado), eu pessoalmente gosto da carne entre média a bem passada.

5. Acompanhe as costeletas com os espargos e os pimentos padron. Eu fiz também um molho cru com azeite, pimentão, sumo e casquinhas de lima, malaguetas e salsa e alho, picados para deitar sobre a carne.