

LOMBINHOS DE PORCO COM PAPRIKA E BULGUR DE LEGUMES



INGREDIENTES

- 800 G DE LOMBINHO DE PORCO
- 1 CENOURA
- 1 ALHO FRANCÊS, APENAS PARTE BRANCA
- 300 G BULGUR
- 30 CL LEITE DE COCO
- 1 C. C. DE CALDO DE VITELA
- 3 C. C. DE PAPRIKA
- 1 CEBOLA
- 1 DENTE DE ALHO
- 30 G AZEITE
- SAL
- PIMENTA

CONFEÇÃO

1. Descasque o alho, a cebola e a cenoura. Lave a parte branca do alho francês.
2. Corte a cenoura e o alho francês em rodela finas. Deite-os numa saladeira. Junte o bulgur e 3 pitadas de sal. Regue com 500 ml de água quente e reserve durante 15 min para que o bulgur absorva a água.
3. Corte finamente o alho e a cebola deite-os numa travessa. Coloque por cima o lombinho de porco. Polvilhe com 2 c.c. de paprika, sal e pimenta e 30 g de azeite. Misture tudo.
4. Na taça do robot com o acessório misturador, deite o leite de coco, o caldo de carne, a restante paprika e 45 cl de água quente. Feche a tampa e coloque a panela de vapor. Junte a carne com a marinada e coloque o tabuleiro de vapor superior. Verta por cima o bulgur e feche a tampa.
5. Inicie a cozedura na velocidade 3 a 120°C durante 35 min.
6. No final da cozedura, corte o lombinho de porco em fatias e sirva.