

Costoleta de porco ao molho de tangerina



Ingredientes: 4 unidade de costeletas de porco

0 unidade de sumo de 1 limão

2 unidade de dentes de alho

3 colher de sopa de molho soja

0 unidade de sal & pimenta

2 colher de sopa de óleo

0 unidade de molho:

100 grama de cebola picada

2 colher de sopa de margarina

1 unidade de chávena de vinho tinto

2 unidade de tangerinas

2 colher de sopa de salsa picada

Instruções de preparação:

Tempere as costeletas com o limão, o alho, o molho de soja, o sal e a pimenta-do-reino. Deixe marinar durante 1 hora. Disponha as costeletas num pirex para levar ao forno. Regue-as com óleo e coloque no microondas por 16 a 18 minutos na potência média. Vire-as de lado durante metade do cozimento. Selecione a opção dourar (grill) e deixe por mais dez minutos. Molho: Noutor pirex coloque a cebola e a margarina no microondas por quatro minutos na potência alta. Retire, acrescente o vinho e as polpas da tangerina e leve ao forno por mais seis minutos. Retire e bata tudo no liquidificador. Junte a salsa picada, o sal e a pimenta-do-reino. Cubra as costelas e sirva quente.

Sugestões Adicionais: