



## Steaks Crocantes de Lombo



### Ingredientes

- Lombo Sulita (aproximadamente 2,5kg);
- 200g de panko (farinha para empanar) ou farinha de rosca;
- 3 colheres (sopa) de folhas de alecrim;
- 6 colheres (sopa) de mostarda dijon;
- 2 colheres (sopa) de pimenta dedo-de-moça picada;
- Azeite de oliva para grelhar.



Tempo de preparo:

45 min.



Rendimento:

4 porções



### Modo de Preparo:

1. Retire o lombo do freezer ou congelador e deixe descongelar na geladeira, na sua própria embalagem, de um dia para o outro, até que esteja em temperatura de refrigeração.
2. Retire, então, o lombo da embalagem. Corte-o em steaks de 1cm de altura e seque cada steak em papel toalha.
3. À parte, misture o panko (ou farinha de rosca) com a pimenta e folhas de alecrim.
4. Espalhe a mostarda sobre os steaks e passe-os no panko.
5. Aqueça uma frigideira antiaderente, grelhe rapidamente e dos dois lados os steaks empanados.
6. Coloque-os em uma forma antiaderente e leve ao forno médio preaquecido (180°C) por 15 minutos, ou até dourarem.



Dica de

### Acompanhamento:

Risotto cremoso de legumes e queijo.