

Lombo de porco preto com salada fresca de bulgur

Carne —    60 min  2 pessoas

chef.continente.pt/receitas/lombo-de-porco-preto-com-salada-fresca-de-bulgur



Ingredientes

Manteiga de alho e salsa q.b.

Folhas de salva fresca q.b.

1 lombo de porco preto

200 ml de água

1/2 caldo de galinha

100 g de bulgur

4 espargos frescos

Azeite q.b.

1/2 cebola roxa

1 pimento mini amarelo

1 pimento mini vermelho

1 tomate

Salsa fresca q.b.

Manjericão fresco q.b.

1 dente de alho

50 g de queijo feta

1 limão (sumo)

óregãos secos q.b.

1 pitada de pimenta preta

Sal grosso q.b.

2 c. sopa de azeite

Confeção

1. Numa frigideira, derreta a manteiga de alho e salsa, acrescente as folhas de salva e deixe alourar. Junte o lombo de porco preto e deixe cozinhar.
2. Numa panela, ponha a água a ferver com o caldo de galinha, junte o bulgur, tape e deixe repousar pelo menos durante 20 minutos.
3. Corte os espargos e salteie-os numa frigideira com um fio de azeite até ficarem tenros.
4. Pique a cebola, os pimentos, o tomate, a salsa, o manjericão e o dente de alho e coloque tudo numa taça. Corte o queijo feta em cubos e junte-os ao preparado anterior. Acrescente os espargos e o bulgur e envolva tudo.
5. Para o vinagrete, junte todos os ingredientes e mexa até obter uma mistura homogénea.
6. Regue a mistura de bulgur com o vinagrete. Fatie o lombo e sirva-o com a salada de bulgur.