



Ingredients

- (Português) Copa-Lombo fatiado Alegra
- (Português) 1 colher de sopa de maionese
- (Português) 1 colher de sopa de mostarda amarela
- (Português) 1/2 colher de sopa de mostarda escura
- (Português) Sal
- (Português) Pimenta do Reino
- (Português) 1 Limão
- (Português) 1/2 colher de sopa de mel
- (Português) 1 brócolis
- (Português) 5 batatas
- (Português) 1 Tomate
- (Português) 1 Pepino Japonês

Preparation Method

- 01(Português) Depois de descongelar o Copa-Lombo fatiado Alegra tem uma dica muito fácil e que vai ajudar a deixar a carne mais suculenta, retirar a carne da embalagem, colocar em um escorredor de macarrão e levar para



a geladeira por 3 horas, para que a carne seque e não perca o suco na hora de fritar ou selar. Depois de três horas na geladeira é só temperar a carne com sal e pimenta e com um pouco de óleo levar para a frigideira por 3 minutos. A carne só deve ser temperada na hora de fritar, para manter o sabor e os nutrientes. Depois de 3 minutos retirar a carne da frigideira e reservar por mais 3 minutos antes de cortar, a carne se cortada quente perde todo o suco que deixa a carne macia e saborosa.

- 02(Português) O molho é muito simples, prático e saboroso. É só misturar 1 colher de sopa de maionese, 1 colher de sopa de mostarda amarela, meia colher de sopa de mostarda escura, sal, suco de meio limão, meia colher de sopa de mel e pimenta do reino. Depois de misturado o molho está pronto.
 - 03(Português) A batata deve ser coxía em uma panela com água fervendo e sal. Para a batata rústica não é preciso tirar a casca, cozinhar por cerca de 10 minutos com casca e cortada em gomos. O brócolis pode ser cozinhado junto com as batatas, mas por apenas 5 minutos para não perder a crocância. Depois de cozidos os legumes levar as batatas para uma frigideira com um pouco de óleo e fritar bem de todos os lados. O brócolis deve ser passado na água fria e levado para a frigideira junto com as batatas para dar uma tostada.
 - 04(Português) O Copa-Lombo Alegria pode ser servido no prato com o molho de mostarda, a batata rústica e o brócolis, ou pode ser servido na forma de sanduíche, com tomate fatiado, pepino japonês e o molho.
-