



Lombo empanado com chutney de manga



Rendimento

15 porções



Tempo de preparo

01:20

Ingredientes

LOMBO

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Lombo suíno (cortado em bifés)	45 filés	1,5 kg
SABOR A MI® Completo	3 colheres (chá)	15 g
Farinha de trigo	2 xícaras (chá)	220 g
Ovo	6 unidades	300 g
Água	3 xícaras (chá)	400 g

CHUTNEY

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Vinagre de maçã	1 xícara (chá)	200 ml
Água	Meia xícara (chá)	100 ml
Açúcar mascavo	4 colheres (sopa)	45 g
Manga tommy (em cubos pequenos)	3 unidades grandes	600 g
Gengibre (ralado)	1 colher (chá)	5 g

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Mostarda	1 colher (sopa)	17 g
Caldo SAZÓN® Profissional Legumes	1 colher (chá)	5 g
Uva passa branca (sem sementes)	3 colheres (sopa)	30 g
Canela (em pau)	1 unidade	3 g

Modo de Preparo

1. Tempere os filés de lombo com o SABOR A MI® e empane passando-os pela farinha de trigo, ovo e farinha “panko”. Reserve na geladeira para tomar gosto por 30 minutos.
2. Enquanto isso prepare o “chutney”: em uma panela média, coloque o vinagre, a água e o açúcar, mexa e leve ao fogo baixo até ferver.
3. Junte a manga, o gengibre, a mostarda, o Caldo SAZÓN® Profissional, as passas e a canela em pau. Deixe reduzir em fogo baixo, por 30 minutos, ou até que fique com a consistência de geleia mole. Retire a canela em pau e reserve.
4. Frite os filés empanados em imersão, em óleo quente, tomando o cuidado para que a parte interna não fique crua. Escorra para tirar o excesso de óleo. Sirva acompanhado do “chutney”.