



Espetada de Chocos Exótica com Pimentos Padrón



Ingredientes

- 8 unidades de Chocos Limpos 500 g Pescanova
- 2 mangas médias; 1 lima
- 2 chalotas; 8 pimentos padrón
- 1 linguiça
- 12 folhas de hortelã grandes
- 4 c. de sopa de manteiga
- Mini-tomates chucha q.b.
- Agriões; alface iceberg q.b.
- Azeite, vinagre, sal e flor de sal q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
420 Kcal	20 g	20 g	29 g

Preparação

1. Descongele os Chocos Limpos e tempere com sal. Descasque as mangas e corte aos cubos, descasque as chalotas e separe as camadas, corte a linguiça às rodelas.
2. Num espeto coloque primeiro manga, depois 1 folha de hortelã, 1 choquinho, 1 camada de chalota, 1 pimento padrón e 1 rodela de linguiça. Leve as espetadas a grelhar numa frigideira antiaderente untada com azeite (ou num grelhador) aprox. 7 min., de cada lado da espetada.
3. Molho: Derreta a manteiga, com o sumo e raspa da lima, as folhas de hortelã picadas e regue as espetadas.
4. Sirva com salada de mini-tomates chucha, alface iceberg, agriões e manga, temperada com azeite, vinagre e flor de sal.

Produtos Associados



Choco Limpo

500 g