



Miolo de Gambão Salteado com Citrinos by Chef Miguel Mesquita



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 2 Emb. de Miolo de Gambão (20/40) Pescanova
- 2 Laranjas - Sumo
- 2 Limões - Sumo
- 4 Dentes de Alho e 1 Cebola Roxa peq. picada
- 1/2 Ramo de Coentros
- 1 Pitada de Chili picado
- 1/2 Laranja Fatiada
- 1/2 Limão Fatiado
- 1 Colher de chá de mel
- 1 Pedaco de Gengibre
- Sal q.b.

Preparação

1. Numa taça junte o sumo de laranja, limão, alho laminado, gengibre laminada, e a cebola. Tempere com sal e junte o chili picado. Junte o mel e misture muito bem.
2. Coloque esta mistura numa frigideira e deixe ferver até reduzir para metade.
3. Nesta altura junte o miolo de camarão, tempere com sal e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos.
4. No final polvilhe com os coentros e sirva com as rodela de limão e laranja grelhadas.

Produtos Associados



Miolo de Gambão 20/40

200 g