

Receitas em vídeo | Entradas

Espetadas de Camarão com Molho de Iogurte Grego e Açafrão

23 min. | Fácil | Económico | 8 doses

Ingredientes

20 camarões crus, com casca
125 g de iogurte NESTLÉ Grego Natural
1 pacotinho de açafrão em pó
2 c. de sopa de sumo de lima
1 c. de sopa de gengibre fresco ralado
1 dente de alho esmagado
1 c. de sopa de salsa picada
pimenta preta moida q.b.
sal refinado q.b.

Informação nutricional

Energia	43,5 kcal	2%*
Proteínas	5,2 g	10%*
Lípidos	1,6 g	2%*
Hidratos de Carbono	2,3 g	1%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Descascar os camarões.
2. Fazer uma marinada com todos os outros ingredientes e introduzir os camarões, para que tomem bem o sabor. Tapar com película e levar ao frio meia hora.
3. Durante esse tempo, deixar os espetos em água para que não queimem quando grelharem os camarões.
4. Espetar 1 ou 2 camarões por espeto (depende do tamanho destes) e levar a grelhar em lume forte até os camarões ficarem cor-de-rosa.
5. Servir mornos ou mesmo frios.