

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Espetadas de camarão e fruta com molho aromatizado

15 min. | Fácil | Moderado | 4 doses

Ingredientes

16 camarões grandes
8 fatias de bacon
3 pêssegos
1/2 abacaxi
1/2 pimento vermelho
manteiga q.b.
1 malagueta
1 dente de alho
gengibre fresco q.b.
sumo de lima q.b.
sal fino q.b.

Informação nutricional

Energia	885,0 kcal	44%*
Proteínas	147,4 g	295%*
Lípidos	24,4 g	35%*
Hidratos de Carbono	20,5 g	8%*

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

Preparação

1. Descasque o abacaxi e os pêssegos e corte tudo em cubos.
2. Corte o pimento em pedaços e as fatias de bacon ao meio.
3. Numa panela, leve a manteiga ao lume com a malagueta picada e sem sementes e o dente de alho esmagado.
4. Deixe aquecer sem deixar ferver. Adicione gengibre ralado, sal e mexa.

5 Tempere com sumo de lima.

6 Coloque nos espetos o pêssego, o camarão enrolado no bacon, o pimento e o abacaxi, alternando os ingredientes.

7 Pincele generosamente as espetadas com o molho e grelhe-as ou leve-as ao forno num tabuleiro, pincelando-as de vez em quando.