



Espeto MicroCheff

Ingredientes:

Carne de porco moída
500 g

Cebola ralada ou picada
½ unidade

Cebolinha cortada em tirinhas finas
½ unidade

Fécula de milho
1 colher de sopa

Farinha de rosca
1 colher de sopa

Tempero provençal
1 colher de chá

Ovo
1 unidade

Espeto
8 unidades

Óleo
2 colheres de sopa

Mostarda

1 colher de sopa

Sal

a gosto

Pimenta

a gosto

Modo de Preparar:

Misture todos os ingredientes e amasse bem. Faça croquetes cilíndricos de 2 cm de largura e 10 cm de comprimento. Coloque-os nos espetos e ponha-os nos compartimentos do BroCheff. Pincele com mostarda dissolvida em óleo. Cozinhe tampado em potência máxima por 4 minutos.

