



Espetos do Mar

Ingredientes:

Espetos

4 unidades

Mexilhões em lata

1 lata

Camarões sem casca

20 unidades

Lulas em lata

1 lata

Cebola

1 unidade

Pimentão vermelho

½ unidade

Pimentão verde

½ unidade

Pimentão amarelo

½ unidade

Modo de Preparar:

Corte a cebola e os pimentões em quadrados de 2 cm aproximadamente.

Monte os espetos intercalando os ingredientes (dobre os camarões). Coloque-os nos 4 compartimentos da base do BroCheff. Corte o excedente dos espetos. Tampe e cozinhe em potência máxima por 4 minutos.

