



Pimentões vermelhos recheados de atum (reduzido em colesterol)

Ingredientes:

Pimentão vermelho

1 unidade

Sal e pimenta

a gosto

Atum natural desfiado

1 lata

Provençal desidratada

1 colher(sopa)

Cebola picada

½ unidade

Pimentão

1 colher(sopa)

Cebolinha picada

1 xicrinha

Maisena

½ colher (café)

Clara de ovo

1 unidade

Procedimento:

Cortar o pimentão vermelho pela metade pela parte mais longa e tirar sementes e nervuras. Salpimentar o interior e colocar um em cada cavidade do MultiCocción. Tampar e cozinhar na potência alta por 2 minutos.

Misturar o atum previamente enxugado, a provençal, o pimentão, sal, pimenta do reino, a cebola picada, a cebolinha picada, a maisena e a clara.

Uma vez finalizada a cocção do pimentão vermelho rechear com a preparação de atum e cozinhar por mais 3 minutos na potência alta.

