



Espetadas de Lulas com Camarão e Abacaxi



Dificuldade



Fácil

Tempo

Entre 15-
30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Lula Cortada da Patagónia Pescanova
- 6 Camarões de Moçambique 32/48 Pescanova
- 2 mini pimentos laranja; malagueta pequena
- 1/4 abacaxi; 1/4 laranja grande
- 1 cebola roxa pequena
- 8 tomates cereja
- 10 g de manteiga
- 1/4 limão pequeno
- 1 pé de salsa; 1 pé de coentros
- Rúcula, agriões e alface q.b.
- 1 c. de chá de sementes de girassol
- Azeite, flor de sal q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
430 Kcal	22 g	30 g	25 g

Preparação

1. Descongele as Lulas de acordo com as instruções da embalagem. Descasque os Camarões descongelados, deixando a cabeça e a cauda, tempere com sal e reserve.
2. Parta os pimentos ao meio, retire as sementes e os veios. Descasque o abacaxi e corte aos pedaços. Descasque as cebolas e corte aos quarto. Lave os tomates cereja. Intercale em cada espeto um pouco de abacaxi, cebola, Camarão, pimento, Lula, e tomate. Repita esta operação até acabar os ingredientes.
3. Grelhe as espetadas numa frigideira-grelha untada com um fio de azeite, durante aprox. 15-20 min., virando de vez em quando.
4. Faça o molho derretendo a manteiga em banho-maria. Depois, acrescente a raspa e o sumo de 1/2 limão mal espremido, mexa e retire. Pique a salsa, os coentros e a malagueta (opcional) e adicione ao molho, reserve. À parte, faça a salada com folhas de rúcula, agrião, alface, laranja cortada aos cubos, sementes de girassol tostadas e tempere com um fio de azeite, sumo de limão e uma pitada de flor de sal.
5. Sirva as espetadas acompanhadas com a salada e o molho.

Produtos Associados



**Camarão
Moçambique
Grande 32/48**

Embalagem: **800 g**