

ESPETADAS DE PERU COM ABÓBORA E ARROZ DE GRELOS



Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 25 minutos

Cozedura: 30 minutos



PRIMAVERA

INGREDIENTES

500g de peitos de peru	300g de abóbora
300g de grelos frescos	2 cebolas médias
50ml de vinho branco	2 maçãs médias
200g de arroz carolino	1L de água
1 c. chá de pimentão doce	2 c. sopa de azeite
6 c. sopa de cebolinho	1 c. café de sal
1 pau de canela	1 limão



Envolva as crianças e jovens na preparação de receitas

PREPARAÇÃO

- 1 Corte os peitos de peru, a abóbora e uma parte da cebola aos cubos e reserve. Coloque a carne e os legumes num recipiente e tempere com $\frac{1}{2}$ c. café de sal, 1 c. sopa de azeite, pimentão doce, vinho e sumo de limão, deixando marinar durante 15 a 20 minutos.
- 2 Pré-aqueça o forno a 160°. Coloque numa espetada, de forma alternada, os cubos de peru, abóbora e cebola até preencher toda a espetada. Repita este passo em várias espetadas até acabar os ingredientes.
- 3 Cubra o fundo de um tabuleiro com cebola laminada, deite por cima 1 c. sopa de azeite e disponha, por cima, as espetadas.
- 4 Coloque o tabuleiro no forno durante 30 minutos (a meio da cozedura vire as espetadas).
- 5 **Para o arroz:** coloque o arroz e $\frac{1}{2}$ c. café de sal num tacho com água (800ml) a ferver, durante 15 minutos. Junte os grelos cortados em pequenos pedaços e envolva. Desligue o fogo.
- 6 **Para o molho de maçã:** corte a maçã com casca aos cubos, coloque num tacho pequeno com um pouco de água, pau de canela e sumo de meio limão. Deixe reduzir 10 minutos em lume brando. Retire o pau de canela e triture tudo até ficar homogêneo. Sirva as espetadas com o arroz de grelos, o molho de maçã e o cebolinho.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
446	35g	8g ●	1g ●	55g	14g ●	5g	1,3g ●

Por dose/pessoa (472g)