Brochettes de Carneiro Apto celíacos

Ingredientes:

Carne de carneiro sem gordura

500 g

Tomate seco hidratado

2 unidades

Cebola grande

1 unidade

Champignons

250 g

Pimenta negra

a gosto

Tomilho seco

1 colher de chá

Suco de limão

½ xícara

Azeite em aerossol

Sal

a gosto

Phoca PDF

Modo de Preparar:

Corte os espetos das brochetes do tamanho do BroCheff.
Corte a carne em dados de 2 cm. Lave os tomates, corte-os
ao meio, retire a polpa e as sementes. Corte-os em quadrados
de 2 cm. Descasque a cebola, separe as capas e corte-as
em quadrados de 2 cm. Limpe os champignons com um
pano limpo e úmido; se os cabinhos forem muito pequenos, retire-os; corte o champignon ao meio, se forem grandes,
corte-os em três ou quatro partes; molhe-os com suco de limão para não ficarem pretos, porque se oxidam. Coloque a carne e os vegetais nos espetos, alternando e polvilhe com
a pimenta e o tomilho. Coloque as brochetes no BroCheff, vaporize com o azeite em aerossol e cozinhe em potência
máxima durante 3 minutos.

Phoca PDF