Espeto MicroCheff

Ingredientes:

Carne de porco moída

500 g

Cebola ralada ou picada

½ unidade

Cebolinha cortada em tirinhas finas

½ unidade

Fécula de milho

1 colher de sopa

Farinha de rosca

1 colher de sopa

Tempero provençal

1 colher de chá

Ovo

1 unidade

Espeto

8 unidades

Óleo

2 colheres de sopa

Phoca PDF

Mostarda

1 colher de sopa

Sal

a gosto

Pimenta

a gosto

Modo de Preparar:

Misture todos os ingredientes e amasse bem. Faça croquetes cilíndricos de 2 cm de largura e 10 cm de comprimento. Coloque-os nos espetos e ponha-os nos compartimentos do BroCheff. Pincele com mostarda dissolvida em óleo. Cozinhe tampado em potência máxima por 4 minutos.

Phoca PDF