

Espetadinhas de vaca à oriental

Receita Teleculinária

INGREDIENTES

700 g de carne de vaca para grelhar
1 Pimento Vermelho
1 pimento verde
1 pimento amarelo
1 colher (sopa) de azeite Valle Madruga
Espetos de madeira
Sal Marinho Rui Simeão

Para a Marinada:

1 dente de alho
4 colheres (sopa) de molho de soja
1 e 1/2 colheres (sopa) de óleo de sésamo
1 colher (sopa) de açúcar
1 colher (chá) de gengibre fresco ralado
Pimenta q.b.

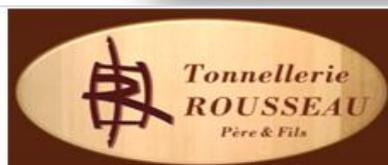


PREPARAÇÃO

Faça a marinada: descasque e pique o dente de alho, deite para uma tigela, junte o molho de soja, o óleo de sésamo, o açúcar e o gengibre ralado, tempere com uma pitada de pimenta e misture bem.

Corte a carne de vaca em tiras finas com cerca de 3 mm de espessura e com 3 x 10 cm. Adicione-as à tigela com a mistura anterior, envolva e deixe a marinar, no mínimo durante 3 horas ou, de preferência, de um dia para o outro. Corte os pimentos ao meio, rejete-lhes as sementes e peles brancas e corte-os em quadrados com 3 cm. Leve-os depois a saltear numa frigideira com o azeite, durante cerca de 5 minutos.

Ligue o forno a 205°C. Escorra e coloque a carne nos espetos dobrando-a e alternando com os pimentos, como vê na foto. Disponha as espetadas num tabuleiro e leve ao forno durante 5 minutos, virando-as a meio. Retire e sirva com o resto do molho da marinada à parte e acompanhe *salada ou arroz branco*.



Alberto Ramos Moreira

935 626 736

a.t.moreira.email@sapo.pt