

ESPETADAS DE FRANGO E ABÓBORA



Fotos: Nuno Campos
Chef: Boris Schijvens

PARA 4 PESSOAS

Tempo de preparação: 10 min./Tempo de cozedura: 35 min.

INGREDIENTES

2 peitos de frango marinados (peça no talho) • 400 g de abóbora cortada em cubos pequenos • Molho de soja • 1 colher de sopa de nori verde “Clearspring”

PREPARAÇÃO

Coza a abóbora descascada e sem sementes num forno pré-aquecido a 180 °C durante 20 minutos • Corte os peitos de frango em pedaços com o mesmo tamanho do que os cubos da abóbora • Espete, alternadamente, o frango e a abóbora em palitos, fazendo pequenas espetadas • Grelhe todos os lados das espetadas durante alguns minutos • Sirva num prato • Tempere com o molho de soja e polvilhe com a nori verde ralada