

ESPETADAS DE PERU MARINADAS COM TANDOORI, MOLHO DE HORTELÃ E IOGURTE



CONFEÇÃO

1. Prepare a marinada: numa travessa retangular, deite a mistura de especiarias tandoori, o gengibre em pó e o azeite.
2. Prepare as espetadas: Corte o bife de peru em cubos. Descasque a cebola vermelha e corte-a em quartos. Lave e corte o pimento amarelo em cubos. Lave os tomates cherry.
3. Prepare as espetadas com espetos de madeira de 20 cm alternando os cubos de peru com os cubos de legumes. Passe as espetadas pela marinada tandoori. Coloque as espetadas na panela de vapor.
4. Deite 0,7 L de água na taça do robot sem acessório. Adicione 1 c.s. de caldo de galinha e misture com a colher.
5. Coloque o cesto de vapor e coloque papel de cozedura no fundo do cesto. Junte 300 g de arroz thai e 280 g de água. Feche a tampa sem a tampa reguladora de vapor e coloque a panela de vapor com as espetadas. Selecione o programa de vapor P2 durante 30 min.
6. Entretanto, prepare o molho de iogurte. Numa taça, verta o iogurte, a hortelã fresca previamente lavada e cortada finamente e o cominho em pó. Tempere com sal e pimenta e reserve no frigorífico.
7. No final da cozedura, retire a panela de vapor. Deite o arroz numa travessa e desfaça-o com um garfo para ficar soltinho. Sirva quente com o molho de hortelã.

INGREDIENTES

- 1 KG FILETES DE PERU
- 1 PIMENTO AMARELO
- 1 CEBOLA VERMELHA
- 12 TOMATES CHERRY
- 3 C. S. DE ESPECIARIAS TANDOORI
- 1 C. C. DE GENGIBRE
- 70 G AZEITE
- 300 G ARROZ THAI
- 1 IOGURTE