

Fondue de Espinafres, Acelga e Camarões

VITACRESS

Naturalmente nutritivo!

4 Pessoas

Grau de Dificuldade: Fácil

Custo: Económico

Tempo de Preparação: 20 minutos

Ingredientes:

1 embalagem de Acelga baby 250 g da VITACRESS;

1 embalagem de espinafres 250 g da VITACRESS;

1 casca de limão;

1 l de água;

600 g de camarões crus com casca;

100 g de cogumelos;

20 g de gengibre fresco;

2 cubos de caldo de peixe;

Sumo de 1 lima;

Sal q.b.;

Molho de soja q.b..



Preparação:

Descasque os camarões e deixe apenas a ponta da cauda. Faça um corte no lombo de cada camarão e retire-lhe a tripa. Tempere-os com pouco sal e o sumo da lima. Leve ao lume um tacho com a água e os caldos e deixe ferver. Junte o gengibre descascado e cortado em tirinhas, a casca do limão também cortada em tirinhas e os cogumelos cortados em fatias finas. Deixe ferver durante 5 minutos. Deite na panela do fondue a acelga, os espinafres e junte o caldo a ferver. Coloque a panela em cima da lamparina e sirva o camarão a cada convidado. Coza o camarão no caldo durante 3 minutos depois retire com a verdura e regue com molho de soja. Pode acompanhar com massa chinesa salteada.