



Camarão na abóbora

camarão na abóbora

45 min | ★★ | Prato Principal

para 4 pessoas

ingredientes

1 abóbora butternut
pequena (+/- 1 kg)

Sal q.b.

pimenta de moinho

1 colher de sopa de
tomilho seco

1 colher de sopa de mel

3 colheres de sopa de
Becel Cozinha

300 g de miolo de
camarão calibre 30/40

alho em pó

Raiz de gengibre

Cebolinho picado.

modo de preparação (para 4 porções)

para camarão na abóbora

1. Ligue o forno e regule-o para os 180° C.
2. Abra a abóbora ao meio na vertical, retire-lhe as sementes e coloque as 2 metades com a parte cortada virada para cima sobre o tabuleiro. Salpique com uma pitada de sal e de pimenta moída na altura.
3. Misture as especiarias com o tomilho, o mel e 1 colher de sopa de Becel Cozinha e espalhe sobre as metades da abóbora. Leve ao forno durante cerca de 45 minutos ou até a polpa estar tenra.
4. Entretanto tempere o miolo de camarão com alho em pó, uma pitada de sal e um pouco de suco de raiz de gengibre. Quando a abóbora estiver quase pronta, salteie o camarão na restante Becel Cozinha.
5. Escave a polpa de abóbora com uma colher, cuidadosamente para não rasgar a casca. Junte-a ao camarão, misture bem e volte a colocar dentro das metades de abóbora. Salpique com o queijo e leve a gratinar no forno ligando o grelhador.
6. Polvilhe com cebolinho picado

Saboroso!