



Espetadas Agrídoces

## espetadas agrídoces

30 min | ★★ | Prato Principal

para 4 pessoas

### ingredientes

4 bifes finos de peru

2 dentes de alho

Sal q.b.

Pimenta

1 limão

8 tâmaras

8 ameixas pretas secas

0,5 dl de rum

1 pimento

2 cebolas médias

2 colheres de sopa Becel  
Cozinha

### modo de preparação (para 4 porções)

para espetadas agrídoces

1. Tempere os bifes de peru com os alhos picados, sal, pimenta e o sumo de limão. Deixe marinar pelo menos 2 horas.
2. Descaroe as tâmaras e as ameixas e ponha de molho no rum.
3. Lave, retire as sementes e corte o pimento em cubos. Descasque e corte as cebolas em quartos.
4. Corte cada bife de peru em 4 tiras, no sentido da largura.
5. Escorra as tâmaras e as ameixas e coloque-as sobre as tiras de carne, enrole e enfie, alternadamente com os outros ingredientes, em espetos de madeira.
6. Pincele as espetadas com Becel Cozinha e leve a grelhar. Rode as espetadas para grelharem de todos os lados e vá borrifando com o rum que utilizou nos frutos.
7. Acompanhe com arroz branco e salada.

Saboroso!