



Espetadas de porco com molho de tomate

# espetadas de porco com molho de tomate

45 min | ★★ | Prato Principal

para 4 pessoas

## ingredientes

600 g de carne de porco (magra)

Sal q.b.

Pimenta

1 limão

2 colheres de sopa de molho de soja

2 cebolas pequenas

3 dentes de alho

50 g de Becel Cozinha

1 malagueta de piri-piri

1,5 l de polpa de tomate

2 colheres de sopa de leite de coco

Cebolinho

Sementes de Chia

## modo de preparação (para 4 porções)

para espetadas de porco com molho de tomate

1. Corte a carne de porco em cubos pequenos e regulares e tempere com sal, pimenta, o sumo do limão e o molho de soja. Deixe marinar enquanto prepara o molho.
2. Descasque e pique finamente as cebolas e os dentes de alho e leve a lourar com metade da Becel Cozinha.
3. Adicione a malagueta de piri-piri esfarelada, a polpa de tomate e a água. Deixe ferver durante alguns minutos para apurar. Tempere com sal e junte o leite de coco, tape e deixe ferver mais um pouco.
4. Coloque os cubos de carne em 8 espetos de madeira. Cozinhe as espetadas, de todos os lados, numa frigideira com a restante Becel Cozinha, pincelando-as de vez em quando com a marinada, até estarem bem douradinhas. Polvilhe com o cebolinho picado e as sementes de chia.
5. Sirva as espetadas com o molho, acompanhadas com brócolos e arroz branco solto.

Saboroso!