

Espetinhos grelhados de filé mignon suíno, abobrinha e tomate com molho de iogurte e hortelã

(Rende 4 porções)

*1 dente de alho picado
2 colheres (sopa) de salsinha picada
Suco e raspa de 1 limão
4 colheres (sopa) de azeite
500 g de filé mignon suíno cortado
em cubos (2 x 2 cm)
2 abobrinhas pequenas, cortadas em rodela
de 1 cm de espessura
16 tomates-cereja
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
1 pote de iogurte natural
1 colher (sopa) de hortelã picada*

Em uma vasilha, misture o alho, as ervas, o suco e as raspas de limão e 2 colheres do azeite. Tempere com sal e pimenta e passe os cubos de carne e os legumes por esta mistura. Coloque os cubos de carne em espetinhos de madeira (3 em cada), intercalando com a abobrinha e o tomate cereja. Aqueça uma chapa quente.

Grelhe os espetos por 5 a 8 minutos (dependendo do ponto desejado), virando para que a carne fique dourada por igual e os legumes ligeiramente grelhados. Vá pincelando os ingredientes com um pouco do azeite para não deixar ressecar.

Misture o iogurte com o azeite, tempere com sal e hortelã. Sirva os espetos com o molho.