



Pinchos de rape y gambas en microondas

## [Pinchos de rape y gambas en microondas](#)

Mas recetas Microondas en <http://www.recetasypostres.net/microondas/16.php>

### Ingredientes:

400gr. de rape, 8 gambas, 8 tomatitos, 8 champiñones, 8 cebollitas, pimienta, 1 pimiento verde, aceite de oliva, sal

### Pasos a seguir:

- 1) Se pelan las gambas y se corta el rape en trozos.
- 2) Se pelan las cebollitas.
- 3) Lavar los champiñones y quitarles el pie.
- 4) Cortar el pimiento verde en cuadraditos.
- 5) Cortar los tomatitos por la mitad.
- 6) Repartir todos los ingredientes en ocho pinchos de madera.
- 7) Salpimentar y rociar con el aceite de oliva.
- 8) Se calienta la fuente del microondas y se cocen los pinchos durante 3 minutos, se les da la vuelta y se cocen 3 minutos más.
- 9) Retirar del microondas y listos para servir.

Enlace a la receta:

<http://www.recetasypostres.net/microondas/pinchos-de-rape-y-gambas-en-microondas-203.php>