KIKKOMAN

Bacalhau em molho puttanesca

Tempo total **50 Mins.** **20 Mins.** Tempo de preparação **30 Mins.** Tempo de confeção

INGREDIENTES

10 Porções

Para o molho:

180 g	de cebolas bem picadas
10 g	de alho picado
60 ml	de azeite
30 g	de alcaparras
5 g	de filetes de anchova
100 g	de azeitonas pretas
800 g	de tomates coados
100 ml	Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão
20 g	de açúcar mascavado

Para o cuscuz:

250 ml	de caldo de legumes
250 g	de cuscuz
350 g	de pepino cortado em cubos
150 ml	Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão
200 ml	de azeite
20 g	de salsa picada

Para o peixe:

1,6 kg	de bacalhau
2 colheres de sopa	de farinha
100 ml	de óleo vegetal

PREPARAÇÃO

Passo 1

Refogue as cebolas e o alho numa frigideira com azeite até ficarem translúcidos. Adicione as alcaparras, as anchovas, as azeitonas, os tomates coados, o Kikkoman Ponzu Limão e o açúcar. Reduza em lume médio durante cerca de 10 minutos.

Passo 2

Ferva o caldo de legumes, verta-o sobre o cuscuz e deixe-o em infusão durante 10 minutos.

Passo 3

Adicione o pepino, o Kikkoman Ponzu Limão e o azeite ao cuscuz.

Passo 4

Corte o bacalhau em pedaços de 160 g, passe-os por farinha e frite-os numa frigideira quente com o óleo vegetal até ficarem dourados.

Passo 5

Disponha a salada de cuscuz nos pratos, regue com o molho e coloque o peixe por cima. Sirva guarnecido com a salsa.