

Bolinhos de peixe com puré de couve-flor assada e couves-de-bruxelas teriyaki

Tempo total **85 Mins.** 50 Mins. Tempo de preparação **35 Mins.** Tempo de confeção

INGREDIENTES

10 Porções

Para o puré:

150 ml [Kikkoman Molho de Soja Fermentado](#)

25 ml [Kikkoman Toasted Sesame Oil](#)

100 g de pasta de tom ka

150 ml [Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin](#)

1 kg de couve-flor, cortada em floretes

300 ml de caldo de legumes

Para as couves-de-bruxelas teriyaki:

10 g de gengibre picado

10 g de alho picado

300 ml [Kikkoman Molho Wok - Teriyaki](#)

800 g de couves-de-bruxelas, limpas

Para os bolinhos de peixe:

1,5 kg de filete de bacalhau, sem pele, picado

100 ml [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#)

50 ml [Kikkoman Toasted Sesame Oil](#)

10 g de cebolinho bem picado

5 g de malagueta, picada

20 g de farinha de milho

200 g de sementes de sésamo, não torradas

1,5 litro de óleo para fritar

E ainda:

PREPARAÇÃO

Passo 1

Numa tigela, misture o molho de soja Kikkoman, o óleo de sésamo torrado Kikkoman, a pasta tom ka e o tempero Kikkoman Mirin-style. Adicione a couve-flor, misture bem e coloque num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal. Asse a 180 °C durante cerca de 20 minutos. Depois de assada, misture a couve-flor com o caldo de legumes num cortador ou num processador de alimentos até obter um puré.

Passo 2

Misture o gengibre e o alho com o Molho Wok Kikkoman - Teriyaki e regue as couves-de-bruxelas. Leve ao forno durante cerca de 10 minutos num tabuleiro forrado com papel vegetal a uma temperatura de 180 °C.

Passo 3

Misture o filete de bacalhau, o molho de soja Kikkoman, o óleo de sésamo torrado Kikkoman, o cebolinho, a malagueta e a farinha de milho. Forme almôndegas de cerca de 50 g, passe-as pelas sementes de sésamo e frite-as em óleo a 175 °C durante 3-4 minutos até ficarem douradas.

Passo 4

Torre as lascas de coco numa frigideira seca. Coloque o puré de couve-flor em pratos e cubra com os bolos de peixe. Sirva com as couves-de-bruxelas teriyaki e decore com as lascas de coco, as fatias de lima, as sementes de romã e os coentros.

50 g	de lascas de coco
10	gomos de lima
200 g	de sementes de romã
15 g	de coentros