

Carne de porco picada à tailandesa salteada com couve e malagueta

Tempo total **25 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 15 Mins. Tempo de confecção

Informação nutricional (por porção)
2.512 kJ / 600 kcal

Gorduras totais: **38 g** Proteína: **40 g**
Hidratos de carbono: **21 g**

INGREDIENTES

2 Porções

300 g de carne de porco picada
100 g de couve
2 chalotas
4 dentes de alho
2 malaguetas
150 g de feijão amarelo
4 colheres de sopa de sopa de óleo de cozinha (por exemplo, de colza)
15 g de gengibre fresco ralado
1 punhado de manjerição tailandês, reservando algumas folhas para guarnecer
100 ml Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
1 colher de sopa de sopa de molho de peixe
1,5 colheres de sopa de sopa de molho de ostras (opcional)

PREPARAÇÃO

Passo 1

Corte a couve. Corte as chalotas em tiras. Pique bem o alho e a malagueta. Corte os feijões amarelos em pedaços de 2-3 cm.

Passo 2

Aqueça um pouco de óleo de cozinha na frigideira. Adicione as chalotas e a malagueta e refogue até as chalotas amolecerem e começarem a alourar. No fim, adicione o alho e o gengibre.

Passo 3

Adicione a carne de porco picada, misturando bem para que se desfaça em pedaços mais pequenos. Frite em lume alto até a carne ficar dourada de todos os lados. Passados 2 minutos, adicione a couve e os feijões amarelos e frite juntamente com a carne durante cerca de 2 minutos. Adicione as folhas de manjerição tailandês e frite até murcharem. Adicione o molho de soja Kikkoman, o molho de peixe e o molho de ostras e misture bem.

Passo 4

Sirva guarnecido com o restante manjerição tailandês.