

Chamuças com batatas e ervilhas

Tempo total **50 Mins.** 15 Mins. Tempo de preparação 40 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2.830 kJ / 680 kcal

Gorduras totais: **40,5 g** Proteína: **14,5 g**
Hidratos de carbono: **61 g**

INGREDIENTES

2 Porções

100 g de batatas farinhentas
1 cenoura pequena
1 cebola pequena
1 colher de chá de óleo vegetal
3 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
1 colher de chá de sumo de limão
70 g de ervilhas congeladas
Algumas folhas de coentros (ou salsa)
2 pitada de flocos de malagueta (ou ½ colher de chá de Molho Kikkoman Spicy Chili para Kimchi)
2 pitada de coentros em pó
2 pitada de cominhos em pó
2 pitada de curcuma moída
275 g de massa folhada, refrigerada (em alternativa: quiche refrigerada ou base de tarte)
1 gema de ovo
Para polvilhar:
1 colher de sopa de sementes de sésamo
1 colher de sopa de malagueta em flocos

PREPARAÇÃO

Passo 1

100 g de batatas farinhentas - **1** cenoura pequena - **1** cebola pequena - **1 colher de chá** de óleo vegetal - **3 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **1 colher de chá** de sumo de limão
Descasque as batatas e a cenoura, lave, corte em cubos pequenos com a cebola e frite no óleo aquecido. Deglaceie com o molho de soja Kikkoman, cerca de 3 colheres de sopa de água e o sumo de limão. Cozinhe em lume brando, sem tampa, durante cerca de 10 minutos, mexendo regularmente.

Passo 2

70 g de ervilhas congeladas - Algumas folhas de coentros (ou salsa) - **2 pitada** de flocos de malagueta (ou ½ colher de chá de Molho Kikkoman Spicy Chili para Kimchi) - **2 pitada** de coentros em pó - **2 pitada** de cominhos em pó - **2 pitada** de curcuma moída
Adicione as ervilhas e cozinhe durante mais 5 minutos, até o líquido ter evaporado. Pique bem as folhas de coentros, junte-as e tempere o recheio com as especiarias.

Passo 3

275 g de massa folhada, refrigerada (em alternativa: quiche refrigerada ou base de tarte) - **1** gema de ovo - **1 colher de sopa** de sementes de sésamo - **1 colher de sopa** de malagueta em flocos
Pré-aqueça o forno a 200 °C e forre um tabuleiro com papel vegetal. Estenda a massa folhada, corte-a em 15 quadrados de tamanho uniforme

(dependendo do tipo de massa) e coloque cerca de 1 colher de chá pequena de recheio no centro de cada quadrado. Dobre cada um deles num pequeno triângulo. Em alternativa: Corte 4 círculos de cerca de 12 cm de diâmetro e corte-os ao meio. Dobre a massa restante em mais 2 círculos e corte-os também ao meio. Forme cones com as metades da massa, encha com cerca de 1 colher de chá pequena de recheio e feche bem o bordo superior. Distribua as chamuças no tabuleiro de ir ao forno. Bata a gema de ovo e pincele as chamuças. Polvilhe com as sementes de sésamo e os flocos de malagueta e leve ao forno pré-aquecido durante cerca de 20 minutos até ficarem douradas. As chamuças são ideais quentes ou frias.