

Espetadas de tofu e beringela

Tempo total **35 Mins.**

INGREDIENTES

10 Porções

Espetadas:

1 kg de beringela japonesa
1 kg de tofu natural e firme
500 ml Kikkoman Marinada Teriyaki
Espetos de madeira

Molho:

200 g de mel
4 colheres de sopa de óleo de canola
300 g de cogumelos shimeji lavados
30 g de alho picado
1 pedaço de gengibre picado

Para servir:

50 g de cebolinho
40 g de sementes de sésamo brancas tostadas
Opcional: arroz

PREPARAÇÃO

Passo 1

Espetadas: Corte o tofu e a beringela em pedaços do mesmo tamanho e deixe-os marinar na marinada teriyaki Kikkoman durante 15 minutos. Retire os pedaços da marinada, coloque em espetos e grelhe durante cerca de 10 minutos, até a beringela ficar macia. Reserve o líquido!

Molho: Salteie o gengibre e o alho em óleo, depois adicione os cogumelos shimeji e salteie durante 2 minutos. Adicione o mel e a marinada e reduza.

Para servir: Coloque os pedaços nos espetos, verta o molho por cima e polvilhe com cebolinho picado e sementes de sésamo torradas. Sirva com arroz, se desejar.