KIKKOMAN

Flores de curgete com tomates teriyaki

INGREDIENTES

10 Porções

Para as flores de curgete:

600 g	de flores de curgete (30 unid. a 20 g)
300 g	de húmus
200 g	de massa para tempura
1 litro	de óleo, para fritar
	Sal marinho
	Malagueta em pó

Para a mistura de tomate:

200 g	de cebola roxa, cortada em tiras finas
10 g	de alho, cortado em tiras finas
500 g	de grão-de-bico cozido
2 kg	de tomates mistos, cortados em pedaços pequenos
300 ml	Kikkoman Marinada Teriyaki
50 g	mostarda
50 g	mel
200 ml	de azeite, mais algum para fritar
10 g	de folhas de manjericão
10 g	de coentros
50 g	de pinhões torrados

PREPARAÇÃO

Passo 1

Quebre os estames no interior das flores de curgete. Utilize um saco de pasteleiro para encher cada flor com cerca de 10 g de húmus. Prepare a massa de tempura de acordo com as instruções da embalagem. Aqueça a fritadeira a 175 °C, mergulhe as flores na massa e frite-as até ficarem douradas. Escorra e tempere com o sal marinho e a malagueta em pó.

Passo 2

Numa frigideira, em lume médio, frite a cebola e o alho com o grão-de-bico e um pouco de azeite durante 1-2 minutos. Adicione os tomates ao grão-de-bico quente e mexa suavemente para os misturar. Misture a marinada Kikkoman Teriyaki, a mostarda, o mel e o azeite até formar um vinagrete e, em seguida, verta-o sobre os tomates.

Passo 3

Divida a mistura de tomate teriyaki pelos pratos, decore com o manjericão e os coentros e cubra cada um com três flores assadas no forno e os pinhões torrados.