

# Mapo tofu com carne de vaca picante e crocante de malagueta

Tempo total **30 Mins.** **15 Mins.** Tempo de preparação **15 Mins.** Tempo de confecção

Informação nutricional (por porção)  
**1.604 kJ / 384 kcal**

Gorduras totais: **21,8 g** Proteína: **31,8 g**  
Hidratos de carbono: **14,3 g**

## INGREDIENTES

4 Porções

Para o crocante:

**2 colheres de chá** de malagueta em flocos  
**1 colher de sopa** de sultanas (ou passas, arandos)  
**1 colher de sopa** de amendoins picados  
**1 colher de sopa** de sementes de girassol  
**3 colheres de chá** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#)

Para o mapo tofu:

**400 g** de tofu firme  
**1 punhado** de cebolinhas  
**1** pimento vermelho  
**1** dente de alho  
**2 colheres de sopa** [Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado](#)  
**400 g** de carne de vaca picada  
**400 ml** de caldo de carne  
**2 colheres de sopa** de molho de feijão picante (Toban Djan)  
**4 colheres de sopa** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#)  
**1 colher de chá** de açúcar mascavado  
**1 colher de sopa** Pimenta Szechuan moída  
**1 colher de sopa** de amido de milho

## PREPARAÇÃO

**Passo 1**

**2 colheres de chá** de malagueta em flocos - **1 colher de sopa** de sultanas (ou passas, arandos) - **1 colher de sopa** de amendoins picados - **1 colher de sopa** de sementes de girassol - **3 colheres de chá** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#)  
Toste os flocos de malagueta, as sultanas, os amendoins e as sementes numa frigideira grande. Tempere com o Molho de Soja Kikkoman e retire da frigideira.

**Passo 2**

**400 g** de tofu firme - **1 punhado** de cebolinhas - **1** pimento vermelho - **1** dente de alho - **2 colheres de sopa** [Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado](#) - **400 g** de carne de vaca picada  
Corte o tofu em cubos de 2 cm. Corte as cebolinhas na diagonal. Corte o pimento vermelho em cubos. Pique bem o alho. Aqueça o óleo de sésamo Kikkoman numa frigideira ou wok, adicione a carne picada, metade das cebolinhas, o pimento vermelho e o alho e salteie bem.

**Passo 3**

**400 ml** de caldo de carne - **2 colheres de sopa** de molho de feijão picante (Toban Djan) - **4 colheres de sopa** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#) - **1 colher de chá** de açúcar mascavado - Pimenta Szechuan moída  
Adicione o caldo, a pasta de feijão picante e misture bem. Adicione os cubos de tofu e mexa cuidadosamente para evitar que se partam. Tempere com o Molho de Soja Kikkoman, o açúcar e a pimenta e deixe cozinhar em lume brando

durante cerca de 5 minutos.

**Passo 4**

**1 colher de sopa** de amido de milho

Misture o amido de milho com 2 colheres de sopa de água fria e, em seguida, misture-o no molho para engrossar até os ingredientes ficarem cobertos por uma camada brilhante. Decore o prato com as cebolinhas estaladiças e as restantes cebolinhas. Sirva com arroz de jasmim.