

Pão para piquenique com shawarma de borrego e molho de alho

Tempo total **80 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 10 Mins. Tempo de confeção 60 Mins. Tempo de marinada

Informação nutricional (por porção)

2.300 kJ / 550 kcal

Gorduras totais: **31 g** Proteína: **30 g**

Hidratos de carbono: **40 g**

INGREDIENTES

2 Porções

200 g de pá de borrego, cortada em fatias finas
2 dentes de alho picados
2 colheres de sopa de iogurte natural
1 colher de sopa de sumo de limão
1 colher de sopa de azeite
1 colher de chá de cominhos em pó
1 colher de chá de paprica em pó
0,5 colheres de chá de coentros em pó
0,5 colheres de chá de canela em pó
4 colheres de sopa [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#)
Para o molho de alho:
0,5 cabeça de alho
1 pitada de sal
2 colheres de sopa [Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Alho Assado](#)
2 colheres de sopa de azeite
2 colheres de sopa de iogurte grego
E ainda:
1 pão de forma pequeno
50 g de espinafres frescos

PREPARAÇÃO

Passo 1

200 g de pá de borrego, cortada em fatias finas - **2** dentes de alho picados - **2 colheres de sopa** de iogurte natural - **1 colher de sopa** de sumo de limão - **1 colher de sopa** de azeite - **1 colher de chá** de cominhos em pó - **1 colher de chá** de paprica em pó - **0,5 colheres de chá** de coentros em pó - **0,5 colheres de chá** de canela em pó - **4 colheres de sopa** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#)
Numa tigela, misture o alho, o iogurte natural, o sumo de limão, o azeite, os cominhos em pó, a paprica em pó, os coentros em pó, a canela em pó e o molho de soja Kikkoman fermentado naturalmente. Adicione a pá de borrego cortada em fatias finas, envolva-a uniformemente, tape e leve ao frigorífico durante, pelo menos, 1 hora. Aqueça o óleo numa frigideira em lume forte. Frite as fatias de borrego marinadas durante 5-7 minutos até ficarem douradas e cozinhadas. Reserve.

Passo 2

0,5 cabeça de alho - **1 pitada** pitada de sal - **2 colheres de sopa** [Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Alho Assado](#) - **2 colheres de sopa** de sopa de azeite - **2 colheres de sopa** de iogurte grego
Pré-aqueça o forno a 200 °C. Corte a parte superior da cabeça do alho e regue com o azeite e uma pitada de sal. Embrulhe em papel de alumínio e asse durante 30-40 minutos até ficar dourada e macia. Depois de arrefecer, esprema e esmague os dentes de alho. Misture o molho teriyaki Kikkoman com alho e o iogurte grego.

80 g
60 g

de queijo labneh
de frutos secos mistos
(por exemplo, amêndoas,
nozes ou caju), picados

Passo 3

1 pão de forma pequeno - **50 g** de espinafres frescos - **80 g** de queijo labneh - **60 g** de frutos secos mistos (por exemplo, amêndoas, nozes ou caju), picados

Corte a parte superior do pão e retire o miolo, deixando uma "tigela" e uma "tampa". Espalhe o molho de alho assado no fundo da tigela de pão. Coloque por cima o shawarma de borrego cozido, o queijo labneh, as folhas de espinafres frescos e as nozes picadas. Volte a colocar a parte de cima do pão, embrulhe-o bem em papel vegetal ou em folha de alumínio para o transporte e corte-o em porções para servir.