

Quinoa oriental com molho de tahini

Tempo total **80 Mins.** 20 Mins. Tempo de preparação **60 Mins.** Tempo de preparação **20 Mins.** Tempo de Espera

INGREDIENTES

10 Porções

Para a quinoa

600 g	de maçãs ácidas, cortadas em cubos
5 ml	de sumo de limão
500 ml	de sumo de laranja natural
600 g	de quinoa (ou painço)
40 ml	<u>Kikkoman Molho de Soja</u> <u>Fermentado</u> <u>Naturalmente Com Teor</u> <u>Reduzido de Sal 43%</u> <u>Menos Sal que O Molho</u> <u>de Soja Kikkoman</u> <u>Original</u>
50 ml	de óleo de colza ou azeite
6 g	de alho picado
200 g	de salsa (raiz) picada
200 g	de alho francês (raiz) picado
280 g	de cenouras picadas
20 g	de açúcar mascavado
2 g	de pimenta moída
5 g	de pasta de caril
800 ml	de caldo de legumes
720 g	de endívia
30 g	de gengibre picado
30 ml	de xarope de agave
0,5 g	de flocos de malagueta (a gosto)

Para o molho:

500 g	de iogurte de soja natural
100 g	de tahini
0,5 g	de malagueta em flocos
1 g	de pimenta

PREPARAÇÃO

Passo 1

Descasque e pique bem o alho. Corte o alho francês em pequenos anéis. Descasque e corte em cubos a raiz de salsa e as cenouras. Lave, retire o caroço, corte as maçãs em quartos e corte-as em cubos, depois regue com o sumo de limão.

Passo 2

Cozinhe a quinoa de acordo com as instruções da embalagem numa proporção de quinoa/água de 1:2 durante 25 minutos numa panela. No final do tempo de cozedura, adicione o sumo de laranja espremido e o molho de soja Kikkoman com menos sal. Misture bem para que a quinoa possa absorver o líquido.

Passo 3

Aqueça 20 ml de óleo numa caçarola e frite o alho e os legumes picados durante 5 minutos. Adicione as maçãs, o açúcar, o sal, a pimenta e a pasta de caril e deite o caldo. Cozinhe durante mais 5 minutos até reduzir ligeiramente. Adicione a quinoa e mexa.

Passo 4

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Unte uma forma com 10 ml de óleo e deite a quinoa com os legumes e as maçãs. Coza durante 20 minutos.

Passo 5

Lave e corte as endívias ao meio. Retire o miolo

Para decorar:

40 g de salsa ou coentros
picados

amargo, cortando-o em forma de gomo. Aqueça 20 ml de óleo numa frigideira e salteie as folhas de endívia durante 2-3 minutos. Adicione o gengibre e depois regue com o xarope de agave e polvilhe com a malagueta.

Passo 6

Misture o iogurte com o tahini, os flocos de malagueta, o sal e a pimenta. Sirva o prato assado quente, cubra com pedaços de endívia, polvilhe com salsa picada e sirva com o molho.