

Roulade de carne de vaca com noodles de pak choi

Tempo total **235 Mins.** 60 Mins. Tempo de preparação **175 Mins.** Tempo de confeção

INGREDIENTES

10 Porções

Para a roulade:

1,6 kg	de roulades de carne (20 fatias, com aproximadamente 80 g cada)
200 g	de pasta de miso
100 g	de gengibre em conserva
300 g	de tofu fumado, cortado em 10 fatias compridas
60 ml	de óleo vegetal para fritar
500 g	onions, roughly chopped
200 g	de cogumelos, cortados ao meio
15 g	de alho descascado
50 g	de polpa de tomate
500 ml	de vinho tinto
2 litro	de caldo de carne
100 ml	<u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente</u>
15 g	de farinha de milho

Para a salada:

300 g	de noodles de vidro
60 ml	de óleo vegetal para fritar
500 g	de pak choi baby, bem picado
20 g	de cebola roxa, em fatias finas
100 ml	Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
50 g	de malaguetas, em fatias finas
50 g	de coentros, bem picados

PREPARAÇÃO

Passo 1

Para cada roulade, sobreponha duas fatias de carne em forma de T, espalhe levemente com pasta de miso e polvilhe com gengibre em conserva. Coloque uma fatia de tofu fumado ao longo da parte superior do T, dobre as laterais e enrole firmemente a partir da parte inferior.

Passo 2

Pré-aqueça o forno a 160 °C (ventilador). Aqueça o óleo numa caçarola e sele as roulades por todos os lados durante 6 a 8 minutos. Retire a carne. Adicione as cebolas, os cogumelos e o alho à caçarola e doure durante 5 a 6 minutos. Junte a polpa de tomate e cozinhe durante mais 1 a 2 minutos. Deglaceie com vinho tinto e reduza ligeiramente. Adicione o caldo de carne, coloque os rolos no líquido e refogue no forno durante cerca de 2,5 horas, virando a cada 30 minutos.

Passo 3

Cozinhe os noodles de acordo com as instruções da embalagem. Aqueça o óleo numa frigideira e refogue o pak choi e as cebolas durante 2 a 3 minutos. Misture com os noodles numa tigela grande. Bata o óleo de sésamo, as malaguetas, os coentros, o sumo de lima e o mel e misture a salada com o molho. Adicione os amendoins.

Passo 4

Retire a roulade do molho. Passe o molho por uma peneira fina e tempere com o Molho de Soja Kikkoman. Misture a farinha de milho com um

100 ml de sumo de lima
50 g de mel
100 g de amendoins torrados
salgados, picados

E ainda:
20 g de agrião

pouco de água e use para engrossar ligeiramente o molho. Coloque a roulade de volta no molho e reaqueça. Sirva com a salada e decore com o agrião.