

Salada de frango com amendoim, couve roxa e molho ponzu de nozes

Tempo total **80 Mins.** 20 Mins. Tempo de preparação **40 Mins.** Tempo de confecção **20 Mins.** Tempo de marinada

Informação nutricional (por porção)

4.401 kJ / 1.025 kcal

Gorduras totais: **63 g** Proteína: **57 g**

Hidratos de carbono: **64 g**

INGREDIENTES

2 Porções

300 g de bife de frango
1 pitada pitada de pimenta
1 colher de sopa de manteiga de amendoim
90 ml [Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão](#)

Molho:

3 colheres de sopa de maionese
2 colheres de sopa de manteiga de amendoim
4 colheres de sopa [Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão](#)
1 colher de sopa de raspa de limão ralada

Grão-de-bico:

400 g de grão-de-bico em lata
3 colheres de sopa de azeite
1 colher de chá de paprica doce em pó
1 colher de chá de alho granulado
0,5 colheres de chá de coentros
1 colher de sopa de sementes de sésamo
1 pitada de sal
1 pitada de pimenta
250 g de couve roxa
1 pepino
1 punhado ramo de salsa

PREPARAÇÃO

Passo 1

300 g de bife de frango - **1 pitada** de pimenta - **1 colher de sopa** de manteiga de amendoim - **90 ml** [Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão](#)

Corte o frango em fatias de tamanho médio (cerca de 1,5 cm de espessura) e tempere com pimenta. Misture a manteiga de amendoim com o Kikkoman Ponzu Limão para criar uma marinada, depois cubra bem o frango e deixe-o marinar.

Passo 2

3 colheres de sopa de maionese - **2 colheres de sopa** de manteiga de amendoim - **4 colheres de sopa** [Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão](#) - **1 colher de sopa** de raspa de limão ralada

Numa tigela, misture a maionese, a manteiga de amendoim, o ponzu e a raspa de limão.

Passo 3

400 g de grão-de-bico em lata - **1 colher de chá** de alho granulado - **3 colheres de sopa** de azeite - **1 colher de chá** de paprica doce em pó - **0,5 colheres de chá** de coentros - **1 colher de sopa** de sementes de sésamo - **1 pitada** de sal - **1 pitada** de pimenta

Escorra e seque o grão-de-bico. Misture com o azeite, depois com as especiarias e as sementes de sésamo. Tempere com sal e pimenta. Leve ao forno a 200 °C durante 20 minutos ou frite numa frigideira.

Passo 4

250 g de couve roxa - **1** pepino - **1 punhado** de salsa - **1 mão cheia** de rebentos da sua preferência

1 mão cheia de rebentos da sua preferência

1 mão cheia de cajus torrados

- **1 mão cheia** de cajus torrados

Pique bem a couve, corte o pepino em meias fatias e pique a salsa e as nozes. Grelhe ou frite o frango e deixe-o arrefecer. Disponha os ingredientes em taças e regue com o molho de amendoim. Cubra com as fatias de frango e decore com a salsa e os cajus.