

Taça vitalidade de frango e millet com vegetais Kimchi

Tempo total **35 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 25 Mins. Tempo de confecção

Informação nutricional (por porção)

1.560 kJ / 362 kcal

Gorduras totais: **10,1 g** Proteína: **36,1 g**

Hidratos de carbono: **28,9 g**

INGREDIENTES

2 Porções

50 g	de millet
200 g	de feijão-verde sal
250 g	de filete de peito de frango
3 colheres de chá	<u>Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado</u>
3 colheres de chá	<u>Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão</u> Pimenta acabada de moer
1	bolbo de funcho
200 g	de tomates cherry
2 colheres de sopa	<u>Kikkoman Molho de Chili Condimentado Kimchi</u>

PREPARAÇÃO

Passo 1

Prepare o millet de acordo com as instruções da embalagem. Cozinhe o feijão-verde em água com sal durante aprox. 10 minutos.

Passo 2

Corte o frango em pequenos pedaços, frite com 1 colher de chá de óleo de sésamo aquecido durante cerca de 10 minutos e tempere com Kikkoman Ponzu Limão e pimenta.

Passo 3

Corte finamente o funcho (reserve as hastes verdes) e frite com 1 colher de chá de óleo aquecido durante 6 a 8 minutos. Corte os tomates, frite com 1 colher de chá de óleo de sésamo aquecido durante cerca de 5 minutos e, depois, junte 100 ml de água e o molho kimchi, misturando.

Passo 4

Disponha o millet com o funcho, feijão-verde e frango nas taças, polvilhe com o molho kimchi de tomate, decore com as hastes de funcho e sirva.