

Tacos de ganso com salsa e abóbora caramelizada

Tempo total **185 Mins.** 40 Mins. Tempo de preparação **145 Mins.** Tempo de confeção

INGREDIENTES

10 Porções

Para o ganso:

- 4,2 kg** de pernas de ganso, aproximadamente 6 peças, 700 g cada
- 900 g** de cebolas, descascadas, em tiras finas
- 6** dentes de alho, descascados, cortados às fatias
- 150 g** de gengibre, ralado
- 600 ml** Kikkoman Molho para Poke Bowls

Para a salsa:

- 450 g** de couve roxa, em tiras curtas
- 150 ml** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
- 150 ml** de óleo de sésamo
- 3 colheres de chá** de malagueta em flocos
- 60 ml** de sumo de lima

Para a abóbora:

- 600 g** de abóbora butternut, descascada, cortada em cubos (aprox. 1 x 1 cm)
- 150 ml** de azeite
- 120 g** de mel
- Sal**
- 150 g** de sementes de abóbora

E ainda:

- 30** tortilhas de milho
- 50 g** de malaguetas suaves, cortadas em anéis
- 50 g** de cebolinhas, cortadas

PREPARAÇÃO

Passo 1

Pré-aqueça o forno a cerca de 160°C (ventilador). Coloque as pernas de ganso, as cebolas, o alho, o gengibre e o Molho Poke Kikkoman numa assadeira e cozinhe durante cerca de 2 horas até a carne estar tenra e se soltar facilmente do osso. Retire um pouco da gordura. Retire a carne do osso, misture com as cebolas poke cozinhadas e reserve.

Passo 2

Para fazer a salsa, massage a couve roxa com o molho de soja Kikkoman, o óleo de sésamo, os flocos de malagueta e o sumo de lima. Reserve.

Passo 3

Misture a abóbora butternut com o óleo e o mel, tempere com o sal e asse a 180°C durante cerca de 20 minutos. Torre as sementes de abóbora num tabuleiro separado durante cerca de 5 minutos.

Passo 4

Prepare as tortilhas de milho de acordo com as instruções da embalagem. Para cada porção, recheie três tacos com carne de ganso quente, abóbora cortada em cubos, salsa, sementes de abóbora, malagueta suave, cebolinhas e rebentos de ervilha.

50 g

em anéis
de rebentos de ervilha