

Vieiras com couve-flor e sabayon de nori

Tempo total **60 Mins.** 30 Mins. Tempo de preparação **30 Mins.** Tempo de confecção

INGREDIENTES

10 Porções

Para o cuscuz:

- 1 kg** de couve-flor, cortada em pedaços grandes
- 200 g** de amêndoas, descascadas e torradas
- 100 ml** de azeite
- 1** lima
- 30 g** de cebolinhas, bem picadas
- Sal

Para o óleo de cebolinha:

- 100 ml** de óleo vegetal
- 0,5 punhado** picadas grosseiramente

Para as batatas-doces:

- 1 kg** de batata-doce, cortada em gomos
- 50 ml** de azeite
- 50 ml** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal 43% Menos Sal que O Molho de Soja Kikkoman Original](#)

Para o sabayon:

- 100 ml** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal 43% Menos Sal que O Molho de Soja Kikkoman Original](#)
- 20 ml** [Kikkoman Tempero para Arroz de Sushi](#)

PREPARAÇÃO

Passo 1

Pique bem a couve-flor e as amêndoas num processador de alimentos. Aqueça o azeite numa frigideira em lume médio e cozinhe a mistura de amêndoas e couve-flor durante 3 a 4 minutos. Rale bem a casca da lima e esprema o sumo. Adicione ambos à couve-flor e tempere com sal.

Passo 2

Marine as cebolas com o Tempero Kikkoman para Arroz de Sushi e deixe repousar durante pelo menos 5 minutos. Aqueça o óleo a 80 °C, adicione a cebolinha e misture num processador de alimentos até ficar homogêneo, depois deixe escorrer num coador.

Passo 3

Pré-aqueça o forno a 160 °C com ventilador. Marine as batatas-doces com o azeite e o Molho de Soja Kikkoman com Menos Sal, espalhe num tabuleiro e leve ao forno durante aproximadamente 15 minutos.

Passo 4

Misture o Molho de Soja Kikkoman com Menos Sal, o Tempero Kikkoman para Arroz de Sushi, o sumo de yuzu, as folhas de nori e as gemas de ovo até ficar homogêneo. Coloque numa tigela em banho-maria e bata por 4 a 5 minutos até fazer espuma, depois acrescente o óleo lentamente.

Passo 5

10 ml de sumo de yuzu
2 folhas de algas nori
4 gemas de ovo
50 ml de óleo vegetal
E ainda:
50 g de cebola roxa, em fatias finas
25 ml Kikkoman Tempero para Arroz de Sushi
30 vieiras, fatiadas
50 ml de óleo vegetal
Sal
Pimenta
2 molhos de agrião, cortado

Aqueça o óleo numa frigideira ou numa chapa até ficar bem quente. Coloque as vieiras com o lado cortado para baixo e sele durante 1 a 2 minutos. Vire e cozinhe durante mais 1 a 2 minutos. Tempere com um pouco de sal e pimenta.

Passo 6

Misture a cebolinha na mistura de amêndoas e couve-flor.

Passo 7

Disponha o cuscuz de amêndoas e couve-flor no centro do prato. Distribua as vieiras e as batatas-doces ao redor. Decore com agrião, óleo de cebolinha e cebola, e sirva com o sabayon.