

Alface com Molho de Anchovas

Tempo total **25 Mins.** **15 Mins.** Tempo de preparação **10 Mins.** Tempo de confecção

Informação nutricional (por porção)
3.472 kJ / 868 kcal

Gorduras totais: **70 g** Proteína: **23 g**
Hidratos de carbono: **38 g**

INGREDIENTES

2 Porções

2 alfaces romanas
pequenas
3 colheres de sopa azeite
3 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja
3 colheres de sopa Ponzu Limão
1 colheres de chá mel
40 g lascas de parmesão
10 tomates cherry
Molho
1 dente de alho
3 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja
3 colheres de sopa Ponzu Limão
4 anchovas
3 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja
3 colheres de sopa Fermentado
40 g Naturalmente
parmesão ralado
2 colheres de sopa maionese
1 colheres de chá mostarda Dijon
1 punhado Salsa
40 croutons com ervas
aromáticas
Pimenta preta a gosto

PREPARAÇÃO

Passo 1

Corte cada alface ao meio. Cubra com o azeite, mel e molho Kikkoman Ponzu Citrus.

Passo 2

Coloque a alface numa grelha bem quente durante 1-2 minutos de cada lado. Grelhe também os tomates cherry.

Passo 3

Numa misturadora, coloque a maionese com o molho Kikkoman Ponzu Citrus, alho, mostarda, parmesão ralado, anchovas, molho de soja Kikkoman e a pimenta preta. Combine tudo até ficar com um molho uniforme.

Passo 4

Sirva a alface grelhada com os tomates cherry e o molho de anchovas. Acrescente as lascas de parmesão, a salsa cortada e os croutons.