

Almôndegas de carne com molho sriracha e arroz

Tempo total **30 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 20 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2.613 kJ / 624 kcal

Gorduras totais: **24,1 g** Proteína: **53,1 g**
Hidratos de carbono: **46,5 g**

INGREDIENTES

2 Porções

400 g de carne de vaca picada
1 colher de sopa de óleo para fritar
1 cenoura
3 dentes de alho
1 cebola
1 ovo
40 g de pão ralado
5 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
1 colher de chá de pimenta
100 ml de sriracha
2 colheres de sopa de mel
0,5 colheres de chá de gengibre moído
300 g de arroz cozido
1 colher de sopa de cebolinha
1 colher de sopa de sementes de sésamo

PREPARAÇÃO

Passo 1

400 g de carne de vaca picada - **1 colher de sopa** de óleo para fritar - **1** cenoura - **1** dente de alho - **1** cebola

Coloque a carne numa tigela. Descasque e rale a cenoura, esmague o alho num esmagador e pique a cebola.

Refogue a cebola, a cenoura e o alho em óleo. Junte os legumes à carne.

Passo 2

1 ovo - **40 g** de pão ralado - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **1 colher de chá** de pimenta
Adicione o ovo, o pão ralado, o molho de soja Kikkoman e a pimenta à carne e aos legumes. Misture bem. Forme bolas do tamanho de uma noz, coloque-as num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno durante 20 minutos a 190 °C.

Passo 3

100 ml de sriracha - **3 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **2 colheres de sopa** de mel - **0,5 colheres de chá** de gengibre moído - **2** dentes de alho
Coloque a sriracha, o molho de soja Kikkoman, o mel, o gengibre moído e os dentes de alho esmagados numa panela e cozinhe durante cerca de 15 minutos até o molho engrossar.
Adicione as almôndegas cozidas à panela com o molho e misture bem.

Passo 4

300 g de arroz cozido - **1 colher de sopa** de

cebolinha - **1 colher de sopa** de sementes de
sésamo

Pique a cebolinha. Coloque o arroz nos recipientes,
disponha as almôndegas e verta o restante molho
sobre elas. Decore com a cebolinha e as sementes
de sésamo.