

# Almondegas de cogumelos com molho de cenoura

Tempo total **50 Mins.** 15 Mins. Tempo de preparação **35 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)  
**2210 kJ / 528 kcal**

Gorduras totais: **16,5 g** Proteína: **16,5 g**  
Hidratos de carbono: **77 g**

## INGREDIENTES

2 Porções

### Molho:

**3** cenouras  
**1** cebola  
**1 colher de chá** de curcuma  
**0,5 colheres de chá** de coentros moídos  
**2** dentes de alho  
**1 colher de sopa** de azeite  
**400 ml** de água  
**2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal

### Almondegas:

**100 g** de milhete  
**1** cebola  
**120 g** de cogumelos  
**1 colher de sopa** de sumo de limão  
**1 colher de sopa** de azeite  
**2 colheres de sopa** de salsa picada  
**2 colheres de sopa** de cebolinho picado  
**1 pitada** de pimenta  
**1 colher de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal  
Óleo de colza para fritar

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

Corte as cenouras e a cebola em rodelas finas, misture-as com as especiarias e o alho espremido num espremedor de alho e salteie em azeite. Deite a água e deixe ferver em lume brando até ficarem macias. Tempere com o molho de soja Kikkoman com menos sal e misture até obter um molho homogéneo.

### Passo 2

Lave o milhete e escale-o com água a ferver. Em seguida, adicione o dobro da quantidade de água e deixe ferver. Reduza o lume e deixe cozer durante 12 minutos.

### Passo 3

Corte a cebola em cubos, rale os cogumelos com um ralador e misture-os com o sumo de limão. Salteie a mistura em azeite até os cogumelos ficarem macios e o líquido evaporar.

### Passo 4

Adicione os cogumelos e a cebola ao milhete cozinhado, seguido das ervas aromáticas, da pimenta e do molho de soja Kikkoman com menos sal. Misture tudo e forme pequenos hambúrgueres, depois frite em óleo até ficarem dourados. Sirva com molho de cenoura, pimento jalapeño picado, salsa e cuscuz.

**E ainda:**

**1** pimento jalapeño  
Salsa para guarnição

**100 g** de cuscuz