

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)
2.210 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 curcuma
de chá
0,5 colheres de coentros moídos
de chá
2 dentes de alho
1 colher de azeite
de sopa
400 ml de água
2 colheres [Kikkoman Molho de Soja](#)
de sopa [Fermentado](#)
[Naturalmente Com Teor](#)
[Reduzido de Sal](#)

Almondegas:

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

PREPARAÇÃO

Passo 1

Corte as cenouras e a cebola em rodela 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