

Almôndegas de frango teriyaki

Tempo total **30 Mins.** **15 Mins.** Tempo de preparação **15 Mins.** Tempo de confecção

INGREDIENTES

2 Porções

0,5 punhado	de perilla (vermelha ou verde, alternativa: agrião shiso)
1,5	limas
400 g	de peito de frango
2	dentes de alho picados
2 colheres de sopa	de gengibre picado
2 colheres de sopa	de óleo de colza
125 ml	Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Alho Assado
350 g	de arroz integral japonês cozido (genmai)

PREPARAÇÃO

Passo 1

0,5 punhado de perilla (vermelha ou verde, alternativa: agrião shiso) - **1,5** limas - **400 g** de peito de frango

Retire as folhas das plantas aromáticas e pique metade delas. Rale 2 colheres de chá de raspa de lima, esprema o sumo de uma lima e corte a outra metade em fatias. Corte o peito de frango em tiras finas, depois em cubos pequenos e corte-os ainda mais.

Passo 2

2 dentes de alho picados - **2 colheres de sopa** de gengibre picado

Amasse o peito de frango com as raspas de lima, as ervas, o alho e o gengibre. Com as mãos molhadas, forme bolinhas do tamanho de nozes.

Passo 3

2 colheres de sopa de óleo de colza - **125 ml**

[Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Alho Assado](#)

Frite as almôndegas num wok com óleo de colza em lume médio até ficarem douradas por todos os lados, cerca de 6 minutos no total. Reduza para o lume mais baixo, adicione o Molho Teriyaki Kikkoman com Alho e o sumo de lima, tape e deixe cozinhar em lume brando durante mais 6 minutos.

Passo 4

350 g de arroz integral japonês cozido (genmai)

Aqueça o arroz e divida-o entre tigelas. Disponha as almôndegas, o molho e as fatias de lima sobre o arroz e decore com as ervas aromáticas restantes.