

Almôndegas de millet com molho de caril picante

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

Informação nutricional (por porção)

1360 kJ / 325 kcal

INGREDIENTES

4 Porções

Almôndegas:

- 100 g** de millet
- 8** tomates secos em óleo com ervas
- 0,5** de salsa
- punhado**
- 3** raminhos de manjeriço
- Molho:**
- 1** cebola média
- 1** malagueta
- 2 colheres de sopa** de óleo de colza
- 2 colheres de sopa** de pasta de caril vermelha
- 700 g** de polpa de tomate
- 150 ml** de leite de coco
- Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão

PREPARAÇÃO

Passo 1

Numa frigideira, coloque o millet, despeje 220 ml de água e cozinhe em lume brando durante 12 minutos com a tampa colocada. Enquanto isso, pique a salsa e o manjeriço.

Passo 2

Misture o millet quente com o tomate seco, misture com as ervas e deixe arrefecer.

Passo 3

Pique a cebola e a malagueta, frite no óleo juntamente com a pasta de caril. Acrescente a polpa de tomate e cozinhe durante 10 minutos. Junte o leite de coco e o [molho de soja Ponzu limão](#).

Passo 4

Faça pequenas almôndegas com a mistura de millet e sirva com o molho de caril ainda morno.