KIKKOMAN

Almôndegas grelhadas com cobertura de arando

Tempo total **90 Mins.** **15 Mins.** Tempo de preparação **15 Mins.** Tempo de confeção **60 Mins.** Tempo de marinada

Informação nutricional (por porção)
1.772 kJ / 424 kcal

Gorduras totais: **14 g** Proteína: **36 g**
Hidratos de carbono: **38 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Carne:

300 g	de frango picado
1	ovo
3 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
2 colheres de chá	de especiarias za'atar
1 pitada	de malagueta moída
1 pitada	de pimenta
1,5 colheres de sopa	de pão ralado

Cobertura de arando:

100 g	de arandos do frasco
2 colheres de sopa	Kikkoman Molho Teriyaki BBQ com Mel e Sabor Fumado
1 colheres de chá	de raspa de laranja ralada
1 colheres de sopa	de sumo de limão
1 pitada	de orégãos secos
1	malagueta (opcional)

E ainda:

1 colheres de sopa	de óleo para untar

PREPARAÇÃO

Passo 1

300 g de frango picado - **1** ovo - **3 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **2 colheres de chá** de especiarias za'atar - **1 pitada** de malagueta moída - **1 pitada** de pimenta - **1,5 colheres de sopa** de pão ralado
Misture a carne picada com o ovo, o molho de soja Kikkoman e as especiarias. Adicione o pão ralado e misture novamente até que a mistura possa ser moldada facilmente.

Passo 2

Humedeça as mãos e molde a mistura em almôndegas perfeitas com cerca de 3 cm de diâmetro. Colo em espetos as almôndegas em lotes de 3 a 5 e leve ao frigorífico durante 1 hora.

Passo 3

100 g de arandos do frasco - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho Teriyaki BBQ com Mel e Sabor Fumado - **1 colheres de chá** de raspa de laranja ralada - **1 colheres de sopa** de sumo de limão - **1 pitada** de orégãos secos - **1** malagueta (opcional)
Misture os arandos com o molho para churrasco Kikkoman Teriyaki com mel, raspa de laranja, sumo de limão e orégãos. Se quiser um toque extra, adicione malagueta picada a gosto.

Passo 4

1 colheres de sopa de óleo para untar
Cubra as almôndegas com óleo utilizando um pincel. Grelhe numa chapa quente durante cerca de 5 minutos de cada lado. Em seguida, pincele as

almôndegas com glacé de cada lado e volte a grelhar.