

# Almôndegas grelhadas com cobertura de arando

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

Informação nutricional (por porção)  
**1772 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  
**1 colher de chá** de raspa de laranja ralada  
**1 colher de sopa** de sumo de limão  
**1 pitada** de orégãos secos  
**1** malagueta (opcional)

### E ainda:

**1 colher 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 - **1 colher de chá** de raspa de laranja ralada - **1 colher 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 colher 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.