

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.