

Banh Mi: sandes vietnamita de porco grelhado

Tempo total **45 min Mins.** **20 Mins.** Tempo de preparação **10 Mins.** Tempo de confeção **15 Mins.** Tempo de marinada

Informação nutricional (por porção)
3.185 kJ / 761 kcal

Gorduras totais: **41,6 g** Proteína: **28,7 g**
Hidratos de carbono: **66,4 g**

INGREDIENTES

2 Porções

200 g de barriga de porco ou cachaço de porco (fatias com 1–2 cm de espessura)
1 talo de erva-príncipe
2 colheres de sopa Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Alho Assado
1 colher de chá Kikkoman Tempero para Arroz de Sushi (300ml)
2 colheres de chá de molho de peixe
1 colher de chá de açúcar de coco (ou açúcar mascavado)
2 pitada de pimenta preta
80 g de daikon
20 g de cenoura
2 colheres de chá de açúcar
1 colher de sopa Kikkoman Tempero para Arroz de Sushi (300ml)
2 colheres de chá de sumo de lima
1 colher de sopa de água
1 mini pepino
Ervas aromáticas frescas a gosto (coentros, endro, hortelã)
2 colheres de sopa de maionese
2 baguetes pequenas

PREPARAÇÃO

Passo 1

200 g de barriga de porco ou cachaço de porco (fatias com 1–2 cm de espessura) - **1** talo de erva-príncipe - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Alho Assado - **1 colher de chá** Kikkoman Tempero para Arroz de Sushi (300ml) - **2 colheres de chá** de molho de peixe - **1 colher de chá** de açúcar de coco (ou açúcar amarelo) - **2 pitada** de pimenta preta
Pique bem o terço inferior (junto à raiz) da erva-príncipe. Junte a erva-príncipe ao Molho Teriyaki para Wok Kikkoman com Alho Tostado, ao Tempero para Arroz de Sushi Kikkoman, ao molho de peixe, ao açúcar de coco e à pimenta preta. Deixe o porco a marinar durante cerca de 15 min.

Passo 2

80 g de daikon - **20 g** de cenoura - **2 colheres de chá** de açúcar - **1 colher de sopa** Kikkoman Tempero para Arroz de Sushi (300ml) - **2 colheres de chá** de sumo de lima - **1 colher de sopa** de água
Corte o daikon e a cenoura em tiras finas. Polvilhe com o açúcar e envolva bem. Deixe repousar 15 min para libertar a humidade. Esprema para retirar o excesso de líquido. Tempere com o Tempero para Arroz de Sushi Kikkoman, o sumo de lima e a água.

Passo 3

1 mini pepino - Ervas aromáticas frescas a gosto (coentros, endro, hortelã)
Corte o pepino em fatias finas no sentido do comprimento. Pique grosseiramente as ervas.

Passo 4

2 baguetes pequenas

Grelhe o porco marinado do passo 1 a 230 °C durante cerca de 8 min, até ficar caramelizado e bem cozinhado. Retire a carne de porco grelhada. Corte as baguetes ao meio, no sentido do comprimento, sem chegar a separar. Aqueça-as no mesmo forno durante cerca de 2 min.

Passo 5

Porco grelhado - Pickles preparados - Pepino em fatias - Ervas aromáticas picadas - **2 colheres de sopa** de maionese

Corte o porco grelhado em fatias. Barre o interior das baguetes com a maionese. Recheie pela seguinte ordem: pepino, porco, pickles e ervas aromáticas. Sirva de imediato.