

Batata-doce recheada com quinoa

Tempo total **50 Mins.** 15 Mins. Tempo de preparação **35 Mins.** Tempo de confecção

Informação nutricional (por porção)
3.384 kJ / 809 kcal

Gorduras totais: **38 g** Proteína: **22 g**
Hidratos de carbono: **98 g**

INGREDIENTES

2 Porções

700 g de batata-doce
3 colheres de sopa de azeite
40 g de cebola roxa
30 g de couve kale
40 g de ervilhas congeladas
0,5 colheres de sopa de tahini
1 colher de sopa de água
3 colheres de sopa [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal](#)
140 g de quinoa cozida
100 g de queijo feta
4 colheres de sopa de iogurte grego
2 colheres de chá de mel
15 g de nozes picadas
0,5 colheres de sopa de salsa picada

PREPARAÇÃO

Passo 1

700 g de batata-doce - **1 colheres de sopa** de azeite

Lave e seque as batata-doces, depois corte-as ao meio. Fure-as várias vezes com um garfo, pincele-as com o azeite e leve-as a cozer até ficarem macias - cerca de 30 minutos - num forno pré-aquecido a 180°C (calor superior e inferior). Retire a polpa e reserve, deixando uma margem de cerca de 1,5 cm.

Passo 2

40 g de cebola roxa - **30 g** de couve kale - **2 colheres de sopa** de azeite - **40 g** de ervilhas congeladas - **0,5 colheres de sopa** de tahini - **2 colheres de sopa** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal](#) - **1 colher de sopa** de água - **140 g** de quinoa cozida - **100 g** de queijo feta

Pique a cebola e retire os talos duros da couve. Refogue os legumes numa frigideira com azeite aquecido. Adicione as ervilhas, o tahini, o Molho de Soja Kikkoman com Menos Sal, 1 colher de sopa de água e a polpa de batata-doce do passo 1. Cozinhe tudo durante 2 minutos, depois adicione a quinoa e misture bem. Recheie as metades da batata-doce com a mistura, cubra com pedaços de queijo feta e leve ao forno durante mais 5 minutos a 180°C.

Passo 3

4 colheres de sopa de iogurte grego - **1 colheres de sopa** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal](#) - **2 colheres de chá** de mel - **15 g** de nozes picadas - **0,5 colheres de sopa** de salsa picada

Misture o iogurte grego com o molho de soja Kikkoman com menos sal, o mel, as nozes picadas e a salsa. Mexa bem. Regue o molho sobre as batatas-doces antes de servir.