

Batata no forno com tomate e grão-de-bico guisado

Tempo total **90 Mins.** **90 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)
1455 kJ / 347 kcal

Gorduras totais: **3,6 g** Proteína: **15 g**
Hidratos de carbono: **58,2 g**

INGREDIENTES

4 Porções

4 batatas grandes
1 cebola
3 dentes de alho
100 g de tomates semi-secos
2 colheres de sopa de óleo vegetal
1 lata de grão-de-bico
250 g de tomates em pedaços
Alguns ramos de tomilho
4 colheres de sopa Kikkoman Molho Teriyaki com Alho Torrado
2 colheres de sopa de vinagre de maçã
100 g de Crème Fraîche vegano
2 colheres de sopa de rodelas de cebolinho

PREPARAÇÃO

Passo 1

Lavar as batatas, espetar várias vezes com um garfo, enrolar em folha de alumínio e cozinhar no forno preaquecido sobre uma grelha a 200 °C (com convecção: 180 °C) durante cerca de 70-80 minutos.

Passo 2

Descascar a cebola e o alho, cortar a cebola em cubos e esmagar o alho. Cortar os tomates semi-secos em fatias. Aquecer o óleo numa frigideira e alourar a cebola e o alho durante 2-3 minutos. Passar o grão-de-bico por água e deixar escorrer, adicionar aos tomates em pedaços e aos tomates semi-secos e deixar cozinhar durante aprox. 10 minutos.

Passo 3

Juntar o Molho Teriyaki e deixar cozinhar durante aprox. mais 10 minutos. Temperar com vinagre de maçã. Desempacotar cuidadosamente as batatas, fazer um corte longitudinal, abrir ligeiramente e rechear com a mistura guisada de tomate e grão-de-bico. Servir decorado com Crème Fraîche e cebolinho.