

Batatas a murro com iogurte de soja, limão e tomilho e queijo feta

Tempo total **60 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 50 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
1.532 kJ / 366 kcal

Gorduras totais: **16,4 g** Proteína: **6,8 g**
Hidratos de carbono: **46,3 g**

INGREDIENTES

2 Porções

600 g de batatas
0,5 colheres de chá de sal
3 colheres de chá [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#)
3 colheres de sopa de azeite
0,25 colheres de chá de pimenta
1 limão
1 colher de sopa de tomilho
150 g de iogurte grego
80 g de queijo feta
1 dente de alho

PREPARAÇÃO

Passo 1

600 g de batatas - **0,5 colheres de chá** de sal
Coza as batatas com a pele em água com sal.
Escorra e seque.

Coloque-as num tabuleiro forrado com papel vegetal e esmague cada uma delas com o fundo de um frasco ou de um copo.

Passo 2

2 colheres de chá [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#) - **3 colheres de sopa** de azeite - **0,25 colheres de chá** de pimenta - **0,5 limão** - **0,5 colheres de sopa** de tomilho
Misture o molho de soja Kikkoman, o azeite, a pimenta, o sumo de limão, a raspa de limão e o tomilho numa tigela. Cubra cada batata com a marinada utilizando um pincel.

Asse a 200 °C durante cerca de 30 minutos.

Passo 3

150 g de iogurte grego - **1 colher de chá** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#) - **0,5 limão** - **80 g** de queijo feta - **1 dente de alho** - **0,5 colheres de sopa** de tomilho
Misture o iogurte com o molho de soja Kikkoman, o sumo de limão, o queijo feta esmagado e um dente de alho esmagado.

Verta o molho sobre as batatas assadas. Polvilhe com tomilho fresco e raspas de limão.