KIKKOMAN

Bifes de batata-doce sobre tiras de legumes coloridos com creme de abacate

Tempo total **35 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação **25 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
1312 kJ / 313 kcal

Gorduras totais: **13,9 g** Proteína: **4,5 g**
Hidratos de carbono: **42,6 g**

INGREDIENTES

4 Porções

Para o creme de abacate:

0,5	abacate grande
100 ml	leite de amêndoa
2 colheres de sopa	leite de coco "grosso"
0,5 colheres de chá	sumo de limão
1 colheres de chá	açúcar
	Um pouco de sal e pimenta acabada de moer

Para o acompanhamento de legumes:

100 g	pimento vermelho
100 g	pimento amarelo
100 g	feijão Kénia
1 colheres de sopa	óleo vegetal
	Um pouco de sal e pimenta acabada de moer

Para os bifes de batata-doce:

500 g	batata-doce (rodelas com aprox. 60 g cada uma)
	Farinha para polvilhar
2 colheres de sopa	margarina vegana
2 colheres de chá	açúcar
120 ml	sumo de maçã
2 colheres	Kikkoman Molho de Soja

PREPARAÇÃO

Passo 1

Para o creme de abacate, remover o caroço do abacate, descascar, cortar a polpa em pedaços grossos e passar juntamente com o leite de amêndoa e o leite de coco. Colocar o puré de abacate numa panela, aquecer e temperar com sumo de limão, açúcar, sal e pimenta.

Passo 2

Para o acompanhamento de legumes, remover as sementes e o caule do pimento, lavar o pimento e cortar em tiras. Lavar os feijões Kénia e cortar as extremidades. Aquecer o óleo numa frigideira, juntar as tiras de pimento e os feijões Kénia, refogar e temperar com sal e pimenta.

Passo 3

Para os bifes de batata-doce, lavar a batata-doce e cortar rodelas com aprox. 1,5 cm de espessura na diagonal. Colocar as rodelas lado a lado num prato, cobrir com película aderente e cozinhar no micro-ondas com 450 watts durante aprox. 4-5 minutos. Retirar a película, deixar arrefecer ligeiramente a batata-doce e polvilhar as superfícies cortadas com farinha.

Passo 4

Aquecer margarina numa frigideira, alourar as rodelas de batata-doce dos dois lados a temperatura média, retirar, colocar num prato e manter quente.

de chá Fermentado Naturalmente

Passo 5

Deitar o açúcar e o sumo de maçã na frigideira e deixar reduzir até o sumo ficar espesso. Adicionar o molho de soja e voltar a levar a ferver. Voltar a colocar as rodelas de batata-doce na frigideira e caramelizar com o molho.

Passo 6

Colocar os legumes de acompanhamento em pratos, dispor os bifes de batata-doce por cima, regar com o molho restante, colocar o creme de abacate ao lado e servir.