

# 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 confecção

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 colher 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 colher de sopa** óleo vegetal

Um pouco de sal e pimenta acabada de moer

**Para os bifes de batata-doce:**

**500 g** batata-doce (rodela 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 rodela com aprox. 1,5 cm de espessura na diagonal. Colocar as rodela lado a lado num prato, cobrir com película aderente e cozinhar no microondas 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 rodela 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 rodela 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.