

# Bocados de tortilha de marisco

Tempo total **40 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 30 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)

**1.629 kJ / 392 kcal**

Gorduras totais: **20 g** Proteína: **28 g**

Hidratos de carbono: **21 g**

## INGREDIENTES

### 4 Porções

|                            |                                                                                |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3 colheres de sopa</b>  | de óleo vegetal                                                                |
| <b>400 g</b>               | de batata em cubos já cozinhada                                                |
| <b>200 g</b>               | de pimentos multicoloridos cortados em cubos                                   |
| <b>1</b>                   | cebola cortada em cubos finos                                                  |
| <b>1</b>                   | dente de alho esmagado                                                         |
| <b>250 g</b>               | de marisco descongelado                                                        |
| <b>150 g</b>               | de edamame sem casca                                                           |
| <b>8</b>                   | ovos                                                                           |
| <b>60 ml</b>               | <u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal</u> |
| <b>0,5 colheres de chá</b> | de paprica doce em pó                                                          |
|                            | Pimenta moída                                                                  |
| <b>2 colheres de sopa</b>  | de salsa fresca picada                                                         |

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

**3 colheres de sopa** de óleo vegetal - **400 g** de batata em cubos já cozinhada - **200 g** de pimentos multicoloridos cortados em cubos - **1** cebola cortada em cubos finos - **1** dente de alho esmagado - **250 g** de marisco descongelado - **150 g** de edamame sem casca  
Aqueça o óleo em lume forte numa frigideira (de aprox. 26 cm) e salteie os restantes ingredientes durante cerca de 3 minutos.

### Passo 2

**8** ovos - **60 ml** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal - **0,5 colheres de chá** de paprica doce em pó - Pimenta moída  
Misture os ingredientes, verta sobre a mistura de legumes e marisco, tape e deixe repousar em lume brando durante 20-30 minutos.

### Passo 3

**2 colheres de sopa** de salsa fresca picada  
Corte a tortilha de marisco arrefecida em pedaços pequenos, polvilhe com salsa e leve-a para atividades ao ar livre, como um piquenique.