

Bolinhos fritos de brócolos e queijo com molho teriyaki tex-mex

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

Informação nutricional (por porção)
3.031 kJ / 725 kcal

Gorduras totais: **33,6 g** Proteína: **32,8 g**
Hidratos de carbono: **69,7 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Para o molho teriyaki:

- 250 g** de tomates maduros
- 1** malagueta vermelha ou verde pequena
- 1** cebola vermelha pequena
- 1** dente de alho
- 1 colher de chá** de azeite
- 2 colheres de sopa** de açúcar
- 2,5 colheres de sopa** [Kikkoman Marinada Teriyaki](#)
- 1,5 colheres de chá** de paprica fumada em pó
- 1,5 pitada** de cominhos (sementes de cominhos)

Para os bolinhos fritos de brócolos:

- 50 g** de quinoa
- 1** couve-brócolo (aprox. 300 g)
- 1** chalota pequena
- 1** dente de alho pequeno
- 2,5 colheres de sopa** de óleo vegetal
- 2 colheres de sopa** de farinha de grão-de-bico
- 60 g** de flocos de aveia esmagados (aprox. 5 a 6 colheres de sopa)
- 50 g** de queijo ralado (cerca de 4 colheres de sopa)
- 2** ovos pequenos

PREPARAÇÃO

Passo 1

Pique bem os tomates, a malagueta, a cebola e o alho e salteie no azeite aquecido. Polvilhe com o açúcar e caramelize ligeiramente. Adicione a Marinada Teriyaki Kikkoman e deixe o molho cozinhar em lume brando, sem tampa, durante 5-10 minutos. Tempere o molho com os cominhos e a paprica fumada em pó.

Passo 2

Para os bolinhos fritos de brócolos, prepare a quinoa de acordo com as instruções na embalagem. Com um processador de alimentos, pique os brócolos finamente. Pique bem a chalota e o alho. Frite os brócolos com 1 colher de sopa de óleo aquecido, adicione a chalota e o alho, frite tudo durante cerca de 15 minutos e, em seguida, transfira para uma taça. Misture a quinoa, a farinha de grão-de-bico, 30 g de flocos de aveia e o queijo e deixe arrefecer um pouco.

Passo 3

Acrescente os ovos, misture bem e tempere a mistura de brócolos com a marinada teriyaki, orégãos e pimenta. Molde a mistura de brócolos em pequenos bolinhos com as mãos molhadas, envolva-os nos restantes flocos de aveia, pressionando-os bem, frite-os de ambos os lados no restante óleo aquecido durante 8-12 minutos até alourarem e sirva com o molho teriyaki.

3,5 colheres de sopa Kikkoman Marinada Teriyaki

0,75 colheres de chá de orégãos, picados

Pimenta acabada de moer