KIKKOMAN

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

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

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 colheres 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