

Bowl com carne de vaca e vegetais

Tempo total **15 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação **5 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2.914 kJ / 696 kcal

Gorduras totais: **54,5 g** Proteína: **31,8 g**
Hidratos de carbono: **18 g**

INGREDIENTES

2 Porções

4 colheres de sopa de óleo para fritar
1 cebola
2 dentes de alho
0,5 colheres de chá de gengibre moído
200 g de carne de vaca picada
3 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
70 ml de sriracha
0,5 pimento vermelho
0,5 cenoura
2 ovos
100 g de maionese
2 colheres de sopa de sumo de limão
200 g de arroz cozido
0,5 pepino verde
1 colher de sopa de cebolinha

PREPARAÇÃO

Passo 1

2 colheres de sopa de óleo para fritar - **1** cebola - **1** dente de alho - **0,5 colheres de chá** de gengibre moído - **200 g** de carne de vaca picada - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **50 ml** de sriracha
Pique a cebola e o alho. Aqueça o óleo numa frigideira e junte a cebola e o alho. De seguida, junte o gengibre, misture e adicione a carne picada. Frite até a carne mudar de cor.
Misture o molho de soja Kikkoman e a sriracha. Deite a mistura sobre a carne. Frite tudo durante 1 minuto. Transfira para tigelas.

Passo 2

2 colheres de sopa de óleo para fritar - **0,5** pimento vermelho - **0,5** cenoura - **2** ovos
Corte as cenouras e os pimentos em palitos. Numa frigideira, adicione o óleo e salteie as cenouras e os pimentos em lume alto durante 2 minutos. Coloque os vegetais em taças ao lado da carne. Estrole os ovos até que as claras estejam firmes e as gemas ainda estejam húmidas.

Passo 3

100 g de maionese - **20 ml** de sriracha - **2 colheres de sopa** de sumo de limão - **1** dente de alho - **1 colher de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **200 g** de arroz cozido - **0,5** pepino verde - **1 colher de sopa** de cebolinha
Pique a cebolinha e o pepino. Misture a maionese com a sriracha, o sumo de limão, o alho espremido e o molho de soja Kikkoman.
Coloque o arroz cozinhado em taças. Adicione o

pepino picado e polvilhe com as cebolinhas. Sirva com metade do molho de maionese-sriracha.