

Bowl com grão-de-bico caramelizado em marinada de teriyaki

Tempo total **20 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 10 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2.715 kJ / 649 kcal

Gorduras totais: **34,5 g** Proteína: **38 g**
Hidratos de carbono: **46,4 g**

INGREDIENTES

2 Porções

300 g de grão-de-bico cozido

2 colheres de sopa [Kikkoman Marinada Teriyaki](#)

1 colher de sopa de xarope de ácer

1 colher de chá de paprika fumada

0,5 colheres de chá de flocos de malagueta

1 abacate, cortado em cubos

80 g de ervilhas verdes cozidas

150 g de filetes de atum em óleo

Molho:

1 colher de sopa [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#)

1 colher de sopa de azeite

2 colheres de sopa de sumo de lima

2 colheres de sopa de tomates secos em óleo

1 colher de sopa de cebolinho picado

E ainda:

2 colheres de sopa de cajú

Salsa para decorar

PREPARAÇÃO

Passo 1

300 g de grão-de-bico cozido - **2 colheres de sopa** [Kikkoman Marinada Teriyaki](#) - **1 colher de sopa** de xarope de ácer - **1 colher de chá** de paprika fumada - **0,5 colheres de chá** de flocos de malagueta

Misture a marinada teriyaki Kikkoman, o xarope de ácer, a paprika fumada e a malagueta numa tigela. Adicione o grão-de-bico escorrido e misture bem para combinar os ingredientes.

Aqueça uma frigideira em lume médio e adicione o grão-de-bico marinado. Frite durante cerca de 5-7 minutos até ficarem caramelizados e estaladiços. Coloque numa tigela.

Passo 2

1 abacate, cortado em cubos - **80 g** de ervilhas verdes cozidas - **150 g** de filetes de atum em óleo. Adicione o abacate cortado em cubos, as ervilhas cozidas e o atum escorrido à tigela com o grão-de-bico caramelizado.

Passo 3

1 colher de sopa [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#) - **1 colher de sopa** de azeite - **2 colheres de sopa** de sumo de lima - **2 colheres de sopa** de tomates secos em óleo - **1 colher de sopa** de cebolinho picado - **2 colheres de sopa** de cajú - Salsa para decorar. Misture o azeite com o molho de soja Kikkoman e o sumo de lima numa tigela separada. Adicione os tomates secos picados e o cebolinho. Verta o molho sobre os ingredientes. Polvilhe com cajú e decore com salsa.