

Bowl de abóbora teriyaki e edamame

Tempo total **30 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 20 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
3.209 kJ / 767 kcal

Gorduras totais: **31 g** Proteína: **20 g**
Hidratos de carbono: **110 g**

INGREDIENTES

2 Porções

400 g de abóbora-manteiga
3 colheres de sopa Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Sésamo Tostado
80 g de chalotas
0,5 colheres de sopa de azeite
2 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão
2 colheres de chá de mel
1 abacate Hass (140 g)
2 colheres de chá de sumo de limão
80 g de rabanetes
300 g de arroz integral cozido
120 g de edamame cozido
Molho:
3 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão
0,5 colheres de sopa de xarope de ácer
2 colheres de chá Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
Para servir:
20 g de cajú torrados
2 colheres de chá de sementes de sésamo pretas
2 punhados de coentros

PREPARAÇÃO

Passo 1

400 g de abóbora-manteiga - **3 colheres de sopa** Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Sésamo Tostado

Corte a abóbora ao meio, descasque e corte em fatias com cerca de 2,5 cm de espessura. Coloque numa travessa de forno, barre com o Molho Teriyaki para Wok Kikkoman com Sésamo Tostado e asse num forno pré-aquecido a 200 °C (calor em cima e em baixo) durante 20 min até ficar tenra.

Passo 2

80 g de chalotas - **0,5 colheres de sopa** de azeite - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão - **2 colheres de chá** de mel

Corte as chalotas em gomos finos. Aqueça o azeite numa frigideira, junte as chalotas e refogue brevemente. Adicione o Kikkoman Ponzu Limão e o mel. Cozinhe, mexendo constantemente, até ficarem douradas e caramelizadas.

Passo 3

1 abacate Hass (140 g) - **2 colheres de chá** de sumo de limão - **80 g** de rabanetes - **300 g** de arroz integral cozido - **120 g** de edamame cozido
Corte o abacate em cubos e regue com o sumo de limão. Corte os rabanetes em fatias finas. Disponha o arroz, a abóbora assada, as chalotas, o abacate, os rabanetes e o edamame numa tigela.

Passo 4

3 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão **0,5 colheres de sopa** de xarope de ácer - **2 colheres de chá** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado

Misture o Kikkoman Ponzu Limão, o xarope de ácer e o Óleo de Sésamo Kikkoman numa taça pequena.

Passo 5

20 g de cajú torrados - **2 colheres de chá** de sementes de sésamo pretas - **2** punhados de coentros

Pique os cajú. Regue a tigela com o molho, depois cubra com os cajú, as sementes de sésamo e os coentros.