

Bowl de arroz de peru e curgete

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

Informação nutricional (por porção)

1.989 kJ / 475 kcal

Gorduras totais: **15 g** Proteína: **30 g**

Hidratos de carbono: **50 g**

INGREDIENTES

2 Porções

1 colheres de sopa de óleo vegetal
1 cebola roxa
0,5 curgete
150 g de peru picado
1,5 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
0,5 colheres de chá de paprica fumada
100 g de milho doce em lata
100 g de arroz jasmim
1 colheres de chá de sementes de sésamo
1 colheres de sopa de cebolinho picado

PREPARAÇÃO

Passo 1

1 colheres de sopa de óleo vegetal - **1** cebola roxa - **150 g** de peru picado - **1 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **0,5 colheres de chá** de paprica fumada - **0,5** curgete
Salteie a cebola picada e a curgete cortada em pedaços no óleo vegetal. Adicione o peru picado, o Molho de Soja Kikkoman e a paprica fumada. Cozinhe durante 3-4 minutos, até a carne estar cozinhada e a curgete ligeiramente tenra.

Passo 2

100 g de milho doce em lata - **100 g** de arroz jasmim - **1 colheres de chá** de sementes de sésamo - **1 colheres de sopa** de cebolinho picado - **0,5 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
Coza o arroz de acordo com as instruções da embalagem. Numa tigela, coloque o arroz cozido, o milho doce e a carne salteada com curgete e cebola. Polvilhe com as sementes de sésamo e a cebolinha e regue com o Molho de Soja Kikkoman.