

Bowl teriyaki com grão-de-bico

Tempo total **25 Mins.** **17 Mins.** Tempo de preparação **8 Mins.** Tempo de confeção

INGREDIENTES

2 Porções

200 g	de grão-de-bico (frasco)
3	talos de aipo, cortados em rodelas
90 ml	<u>Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Sésamo Tostado</u>
3 colheres de sopa	<u>Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão</u>
0,5	abacate
50 g	de espinafre baby ou folhas verdes para salada
100 g	de sementes de romã
50 g	de rebentos de lentilha (ou rebentos de feijão mungo)
200 g	de tofu firme
2 colheres de sopa	de farinha de milho
3 colheres de sopa	de óleo de colza
1 pitada	pitada de flocos de malagueta
1,5 colheres de sopa	<u>Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado</u>

PREPARAÇÃO

Passo 1

200 g de grão-de-bico (frasco) - **3** talos de aipo, cortados em rodelas - **3 colheres de sopa**

Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Sésamo Tostado **3 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão

Escorra o grão-de-bico (guarde o líquido do frasco, conhecido como aquafaba, para sopas ou outros usos). Misture o grão-de-bico e o aipo numa tigela com o Molho Kikkoman Teriyaki com Sésamo e o Molho Kikkoman Ponzu Limão.

Passo 2

0,5 abacate - **50 g** de espinafre baby ou folhas verdes para salada - **100 g** de sementes de romã - **50 g** de rebentos de lentilha (ou rebentos de feijão mungo)

Divida a mistura de grão-de-bico e aipo entre as tigelas. Retire o abacate com uma colher e disponha em fatias grandes sobre o grão-de-bico, juntamente com os espinafres, as sementes de romã e os rebentos.

Passo 3

200 g de tofu firme - **2 colheres de sopa** de farinha de milho - **3 colheres de sopa** de óleo de colza Corte o tofu em cubos de 2 cm e seque com papel de cozinha — ou presse-o durante algumas horas, caso tenha tempo (veja a dica). Passe o tofu na farinha de milho e sacuda o excesso. Aqueça o óleo de colza num wok e frite o tofu durante 5 minutos até dourar.

Passo 4

3 colheres de sopa Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Sésamo Tostado **1 pitada** pitada de flocos de malagueta - **1,5 colheres de sopa** Kikkoman Óleo

de Sésamo Tostado

Deglaceie o tofu no wok com o Molho Kikkoman Teriyaki com Sésamo e, em seguida, reduza o lume. Mexa bem e tempere com os flocos de malagueta. Divida os cubos de tofu pelas taças de grão-de-bico e regue com o Óleo de Sésamo Kikkoman.