

# Bruschetta com edamame e tomates semi-secos

Tempo total **30 Mins.** **30 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)  
**2.520 kJ / 602 kcal**

Gorduras totais: **36,7 g** Proteína: **15,2 g**  
Hidratos de carbono: **52,3 g**

## INGREDIENTES

4 Porções

**Para a cobertura de edamame:**

**400 g** de edamame, sem casca

**1** abacate

**1 colher de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado

Naturalmente

**3 colheres de sopa** de óleo de amendoim (ou óleo vegetal)

**1 colher de sopa** de sumo de limão

**2 colheres de sopa** de açúcar em pó

**1 pitada** de sal

**Para a cobertura de tomate:**

**180 g** de tomates semi-secos (ver sugestão)

**2,5 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado

Naturalmente

**4 colheres de sopa** de azeite

**1 colher de chá** de sumo de limão

**0,5** Orégãos a gosto (ou manjeriço)

baguete vegana

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

Para a cobertura de edamame, esaldar edamame, passar por água fria, escorrer bem e retirar a pele fina. Cortar o abacate ao meio, remover o caroço, descascar o abacate e cortar a polpa em fatias.

### Passo 2

Colocar num misturador os 200 g de edamame e todos os outros ingredientes para a cobertura de edamame e passar tudo.

### Passo 3

Para a cobertura de tomate, cortar os tomates ao meio, colocar numa taça e temperar com molho de soja, 3 colheres de sopa de azeite, sumo de limão e orégãos.

### Passo 4

Para rechear, cortar a baguete em fatias com aprox. 1 cm de espessura, barrar a superfície com o azeite restante e torrar. Barrar as fatias de baguete com a cobertura de edamame, colocar o edamame restante, decorar com a cobertura de tomate e servir.

### Passo 5

Preparação: tomates semi-secos (podem ser cozinhados no forno paralelamente à confeção de outras receitas): aquecer previamente o forno a 120-130°C com aquecimento superior e inferior.

Lavar 400 g de tomates cereja, cortar ao meio, salpicar com 2 colheres de sopa de azeite, distribuir num tabuleiro de forno revestido com papel vegetal e cozinhar no forno durante aprox. 2 horas.