

# Bruschetta de Cogumelos Teriyaki

Tempo total **35 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 10 Mins. Tempo de marinada 15 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)

**3316 kJ / 829 kcal**

Gorduras totais: **45 g** Proteína: **28 g**

Hidratos de carbono: **85 g**

## INGREDIENTES

2 Porções

- 2 fatia** de pão
- 300 g** de cogumelos pleurotus (cogumelos-ostra)
- 4 colheres de sopa** Kikkoman Molho Teriyaki BBQ com Mel
- 2** de alho
- 2** cm de gengibre fresco
- Mais:**
- 8** tomates cherry
- 0,5** curgete pequena
- 1 colheres de sopa** de abóbora
- 1 colheres de sopa** de girassol
- 1 colher de sopa** de girassol
- 1 mão cheia** Mão-cheia de lascas de parmesão
- 1 colheres de sopa** de azeite
- Pimenta preta

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

Pique o alho e o gengibre

### Passo 2

Corte os cogumelos em pedaços de tamanho igual. Coloque numa tigela a marinar com o molho Teriyaki BBQ e adicione o alho e o gengibre. Corte a curgete às rodelas finas.

### Passo 3

Grelhe os cogumelos até ficarem dourados (entre 10 e 15 minutos). Quando passar metade do tempo, acrescente os tomates cherry e a curgete e grelhe-os de ambos os lados.

### Passo 4

Coloque os vegetais grelhados e os cogumelos numa tigela e coloque de lado.

### Passo 5

Verta o azeite sobre o pão e grelhe o pão.

### Passo 6

Coloque os vegetais e os cogumelos em cada fatia de pão. Adicione as sementes tostadas, as lascas de parmesão e pimenta preta a gosto.