

Camarão panko e caril japonês rico em umami

Tempo total **45 Mins.** 30 Mins. Tempo de preparação **15 Mins.** Tempo de confecção

Informação nutricional (por porção)
3.250 kJ / 780 kcal

Gorduras totais: **28 g** Proteína: **29 g**
Hidratos de carbono: **100 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Puré de vegetais umami

200 g de cebola
150 g de cenoura
6 cogumelos
0,5 maçã
150 g de tomate enlatado

Base de caril

1 dente de alho
1 colher de azeite
de sopa
40 g de roux de caril japonês
1 colher Kikkoman Base de Sopa
de sopa Concentrada de Massa
de Ramen - Sabor Shoyu
(Molho De Soja)

Acompanhamento

400 g de arroz cozido

Camarão frito e guarnição

80 g de couve (branca ou roxa)
6 camarões
1 ovo
2 colheres de farinha
de sopa
30 g Kikkoman Panko - pão
ralado crocante estilo
Japonês
500 ml de óleo para fritar numa panela
1 pitada de sal
1 pitada de pimenta

PREPARAÇÃO

Passo 1

200 g de cebola - **150 g** de cenoura - **6** cogumelos - **0,5** maçã - **150 g** de tomate enlatado
Pique grosseiramente a cebola, a cenoura, os cogumelos e a maçã. Com uma varinha mágica, liquifique juntamente com os tomates enlatados até ficar completamente homogêneo.

Passo 2

1 colher de sopa dente de alho - **1** de azeite
Aqueça o azeite num tacho em lume médio.
Adicione o alho picado e refogue até ficar aromático. Adicione o puré de legumes do passo 1, tape e cozinhe em lume médio-baixo durante aproximadamente 15 minutos.

Passo 3

40 g de roux de caril japonês - **1 colher de sopa** Kikkoman Base de Sopa Concentrada de Massa de Ramen - Sabor Shoyu (Molho De Soja)
Adicione o roux de caril e mexa até dissolver completamente. Adicione a Base para Sopa Ramen Kikkoman.

Passo 4

80 g de couve (branca ou roxa) - **6 g** camarões - **1 pitada** de sal - **1 pitada** de pimenta - **2 colheres de sopa** de farinha - **1** ovo - **30 g** Kikkoman Panko - pão ralado crocante estilo Japonês - **500 ml** de óleo para fritar numa panela
Corte a couve em fatias finas e deixe de molho em água fria por alguns instantes, depois escorra bem. Descasque os camarões, deixando as caudas, e remova a tripa. Seque com um pano, alinhe as caudas e faça pequenos cortes diagonais perto da

extremidade da cauda para liberar a humidade e evitar salpicos de óleo. Faça cortes superficiais ao longo da barriga, vire e pressione suavemente para endireitar. Tempere levemente com sal e pimenta. Passe o camarão pela farinha, depois pelo ovo batido e, por fim, pelo Panko Kikkoman. Frite a 180 °C até ficarem ligeiramente dourados e crocantes.

Passo 5

400 g de arroz cozido

Divida o arroz pelos pratos. Cubra com a couve escorrida e os camarões do passo 4. Sirva o molho de caril do passo 3 juntamente com o arroz.