KIKKOMAN

Caril de marisco gratinado com bechamel

Tempo total **50 Mins.** **20 Mins.** Tempo de preparação **30 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
4.408 kJ / 1.053 kcal

Gorduras totais: **56,2 g** Proteína: **36,9 g**
Hidratos de carbono: **97,5 g**

INGREDIENTES

2 Porções

150 g	de arroz de sushi
Marisco:	
60 g	de cenoura
60 g	de cebola
30 g	de aipo
1	dente de alho
40 g	de manteiga
300 g	de marisco misto (por exemplo, lulas, mexilhões, camarões, chocos, polvo)
60 ml	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
1 colheres de chá	de caril em pó
Molho bechamel:	
30 g	de manteiga
30 g	de farinha de trigo
250 ml	de leite
30 ml	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
1 pitada	de pimenta
Cobertura:	
100 g	de mozarela marinada
30 g	Kikkoman Panko - pão ralado crocante estilo Japonês
Guarnição:	
1 colheres de sopa	de cebolinho

PREPARAÇÃO

Passo 1

Seafood:

150 g de arroz de sushi - **60 g** de cenoura - **60 g** de cebola - **30 g** de aipo - **1** dente de alho - **40 g** de manteiga - **300 g** de marisco misto (por exemplo, lulas, mexilhões, camarões, chocos, polvo) - **60 ml** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **1 colheres de chá** de caril em pó

Coza o arroz de acordo com as instruções da embalagem. Deixe arrefecer e coloque-o num tabuleiro de ir ao forno.

Corte a cenoura e o aipo lavados em cubos pequenos, pique a cebola em cubos, pique o alho e refogue tudo na manteiga até alourar. Em seguida, adicione a mistura de marisco e refogue durante mais 3 minutos. Por fim, tempere com o molho de soja Kikkoman e o caril em pó. Coloque numa tigela com o arroz.

Passo 2

30 g de manteiga - **30 g** de farinha de trigo - **250 ml** de leite - **30 ml** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **1 pitada** de pimenta

Derreta a manteiga, adicione a farinha e frite durante 2 minutos, depois adicione o leite e mexa vigorosamente para remover quaisquer grumos. Deixe ferver e tempere com molho de soja Kikkoman e pimenta. Deite sobre o arroz com marisco do passo 1.

Passo 3

100 g de mozarela marinada - **30 g** Kikkoman Panko - pão ralado crocante estilo Japonês - **1 colheres de sopa** de cebolinho

Desfie a mozarela à mão sobre o topo do prato e

polvilhe com o Panko Kikkoman. Coza a 200 °C durante 25 minutos. Pique o cebolinho.

Sirva o prato acabado e decore com cebolinho picado.