

Cogumelos recheados com espinafres

Tempo total **40 Mins.** 25 Mins. Tempo de preparação **15 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
670 kJ / 160 kcal

Gorduras totais: **9 g** Proteína: **14 g**
Hidratos de carbono: **6 g**

INGREDIENTES

4 Porções

8 cogumelos grandes
50 g de folhas de espinafres
1 pimento vermelho
1 cebola roxa
1 colher manteiga
de sopa
2 colheres Kikkoman Molho de Soja
de chá Fermentado
Naturalmente
pimenta branca recém-moída
75 g de queijo creme de ervas
Extra
tábua de grelhar em madeira

PREPARAÇÃO

Passo 1

Escove os cogumelos (lave e seque-os bem). Retire e pique finamente os caules; reserve as cabeças. Em seguida, lave, seque e pique os espinafres. Lave, corte ao meio, retire as sementes e pique bem o pimento. Descasque e pique bem a cebola.

Passo 2

Numa frigideira em cima da grelha quente, derreta a manteiga, acrescente a cebola e frite até dourar. Adicione os caules dos cogumelos, os espinafres e o pimento, e mexa. Adicione o molho de soja KIKKOMAN e tempere com pimenta.

Passo 3

Deixe os legumes arrefecer um pouco, depois adicione o queijo creme de ervas e misture bem. Verifique o tempero e acrescente mais pimenta. Encha as cabeças dos cogumelos com a mistura de legumes.

Passo 4

Grelhe os cogumelos numa tábua de grelhar em fogo indireto durante 10 a 15 minutos (consoante o tamanho).