

Cogumelos Recheados com Quinoa

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

Informação nutricional (por porção)
3.152 kJ / 788 kcal

Gorduras totais: **26 g** Proteína: **48 g**
Hidratos de carbono: **97 g**

INGREDIENTES

2 Porções

4	cogumelos Portobello
100 g	de quinoa
4 colheres de sopa	<u>Kikkoman Molho de Soja</u>
70 g	<u>Ponzu Limão</u>
1 punhado	queijo cheddar ralado
1	Cebolinho
1	cebola roxa pequena
1	dente de alho
0,5	pimento amarelo
1	tomate
1	cenoura
1 colher de sopa	óleo para fritar
	Sal e pimenta a gosto

PREPARAÇÃO

Passo 1

Limpe os cogumelos e deixe-os inteiros após remover os pés. Pique os pés que retirou e coloque de lado.

Passo 2

Corte a cebola, o alho, o pimento, a cenoura e os tomates aos cubos e pique o cebolinho.

Passo 3

Coza a quinoa de acordo com as instruções no pacote.

Passo 4

Coloque um pouco de óleo numa frigideira. Adicione a cebola e os cogumelos e frite até que a cebola fique translúcida e os cogumelos encolham. Acrescente a cenoura e os pimentos e frite durante mais 3 minutos. Adicione a quinoa já cozinhada e escorrida, o tomate e o cebolinho (mas deixe algum de parte para guarnição). Acrescente duas colheres de Kikkoman Ponzu e combine bem. Quando o recheio arrefecer, adicione o queijo ralado e envolva tudo.

Passo 5

Adicione o resto do molho Kikkoman Ponzu Citrus aos cogumelos inteiros. Preencha com o recheio e coloque os cogumelos num grelhador, cobertos com papel de alumínio, durante aproximadamente

15 minutos.

Passo 6

Utilize o resto do cebolinho como guarnição e sirva.