

Cogumelos Stroganoff com molho de soja

Tempo total **50 Mins.** 50 Mins. Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)
1.897 kJ / 451 kcal

Gorduras totais: **17,0 g** Proteína: **14,1 g**
Hidratos de carbono: **64,2 g**

INGREDIENTES

4 Porções

2 colheres de sopa de azeite
1 cebola, picada finamente
500 g de cogumelos castanhos, em quartos
2 dentes de alho, esmagados
4 ramos de tomilho, folhas arrancadas e picadas
1,5 colheres de sopa de pimento
1 pitada de pimenta de Caiena
400 ml de caldo de legumes
300 g de arroz selvagem
200 ml de natas ácidas
2 colheres de chá de mostarda
2 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
Um molho pequeno de salsa, picada grosseiramente
1 limão, cortado em fatias

PREPARAÇÃO

Passo 1

Aquecer azeite numa frigideira grande com paredes altas e guisar a cebola durante 5 minutos, até estar mole.

Passo 2

Aumentar a temperatura e adicionar os cogumelos. Alourar durante 10 minutos, mexendo sempre, até ficarem dourados.

Passo 3

Adicionar o alho, o tomilho, o pimento e a pimenta de Caiena e deixar cozinhar durante 2 minutos. Juntar o caldo e deixar cozinhar durante 10 minutos. Adicionar as natas ácidas, a mostarda e o molho de soja e deixar cozinhar durante mais 10 minutos.

Passo 4

Enquanto os cogumelos são cozinhados, cozer o arroz segundo as instruções na embalagem. Deixar escorrer e manter quente.

Passo 5

Misturar uma parte do molho com os cogumelos pouco antes de servir e reservar o resto para decorar. Servir com arroz selvagem e fatias de limão e decorar com salsa.