

# Couve e atum salteados com garam masala

Tempo total **15 Mins.** 5 Mins. Tempo de preparação **10 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)  
**540 kJ / 129 kcal**

Gorduras totais: **7,5 g** Proteína: **18 g**  
Hidratos de carbono: **2,5 g**

## INGREDIENTES

### 2 Porções

**200 g** de couve  
**1** batata  
**1** dente de alho  
**2 colheres de sopa** de azeite  
**1 colher de chá** de sementes de cominho  
**1** lata de atum (80 g)  
**2 colheres de sopa** de água  
**2 colheres de chá** de caril em pó  
**2 colheres de chá** de garam masala  
**2 colheres de sopa** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#)

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

**200 g** de couve - **1** batata - **1** dente de alho - **2 colheres de sopa** de azeite

Corte a couve e as batatas em cubos de 1 cm.

Pique o alho. Coloque o alho e o azeite num tacho e leve ao lume.

### Passo 2

#### de água

**1 colher de chá** de sementes de cominho - **1** lata de atum (80 g) - **2 colheres de sopa** de água - **2 colheres de chá** de caril em pó - **2 colheres de chá** de garam masala - **2 colheres de sopa**

[Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#)

Quando o aroma a alho se libertar do tacho, adicione os cominhos, as batatas, a couve e o atum. Em seguida, adicione a água, tape e deixe cozinhar até as batatas estarem prontas (cerca de 3 minutos). Retire a tampa, adicione o caril e o garam masala em pó e o molho de soja Kikkoman, e cozinhe até que tudo se misture. Em seguida, sirva nos pratos.