

Couves-de-bruxelas assadas com glace de soja e mel e avelãs

Tempo total **20 Mins.**

Informação nutricional (por porção)

1.450 kJ / 350 kcal

Gorduras totais: **21 g** Proteína: **10 g**

Hidratos de carbono: **31 g**

INGREDIENTES

2 Porções

300 g	de couves-de-bruxelas
1	chalota
1	dente de alho
20 ml	de óleo de colza
55 g	de manteiga
50 ml	<u>Kikkoman Molho de Soja</u> <u>Tamari Fermentado</u> <u>Naturalmente Isento de</u> <u>Glúten</u>
25 ml	de mel
10 ml	<u>Kikkoman Tempero para</u> <u>Arroz de Sushi (125ml)</u>
1 pitada	de flocos de malagueta secos
40 g	de avelãs tostadas
10 g	de cebolinha

PREPARAÇÃO

Passo 1

300 g de couves-de-bruxelas - **1** chalota - **1** dente de alho

Limpe as couves-de-bruxelas, retire as folhas exteriores e corte-as ao meio. Pique bem a chalota e o alho.

Passo 2

20 ml de óleo de colza - **30 g** de manteiga
Envolva as couves-de-bruxelas do Passo 1 com o óleo e asse cerca de 10–12 min num forno ventilado pré-aquecido a 240 °C, até ficarem bem douradas, tenras por dentro e visivelmente caramelizadas à superfície. Depois de assadas, junte a manteiga e envolva com cuidado.

Passo 3

25 g de manteiga - **50 ml** Kikkoman Molho de Soja
Tamari Fermentado Naturalmente Isento de Glúten
- **25 ml** de mel - **1 colheres de sopa** Kikkoman
Tempero para Arroz de Sushi (125ml) - **1 pitada** de flocos de malagueta secos
Numa panela pequena, refogue a chalota e o alho do Passo 1 na manteiga até ficarem macios e translúcidos. Junte o Molho de Soja Kikkoman Sem Glúten, o mel e o Tempero para Arroz de Sushi Kikkoman. Cozinhe em lume médio 2–3 min, até o glace engrossar ligeiramente e ficar brilhante. Tempere com os flocos de malagueta.

Passo 4

40 g de avelãs tostadas - **10 g** de cebolinha
Junte as couves-de-bruxelas assadas do Passo 2 ao glace preparado e envolva com cuidado na panela durante 1–2 min, até cada metade ficar

uniformemente coberta com o glaze brilhante.
Junte as avelãs tostadas e envolva. Divida por 2
pratos e polvilhe com a cebolinha.