

# Couves-de-bruxelas assadas com molho de laranja

Tempo total **40 Mins.** 20 Mins. Tempo de preparação 20 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)  
**1453 kJ / 347 kcal**

Gorduras totais: **13,2 g** Proteína: **11,3 g**  
Hidratos de carbono: **53,2 g**

## INGREDIENTES

2 Porções

### Puré de batata:

**500 g** de batatas  
**1 colheres de chá** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente  
**100 ml** de natas azedas veganas  
**50 ml** de leite vegetal  
**50 g** manteiga vegana

### Couves-de-bruxelas:

**500 g** de couves-de-bruxelas  
**1 colheres de sopa** de azeite

### Molho de laranja:

**1** laranja  
**2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão  
**1 colheres de chá** de açúcar  
**1** dente de alho  
**0,5 colheres de chá** de gengibre ralado  
**1 colheres de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado  
**1 colheres de chá** de vinagre de arroz  
**1 colheres de sopa** de fécula de batata  
**3 colheres de sopa** de água  
**E ainda:**  
**1 colheres de sopa** de sementes de sésamo tostadas

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

Lave e descasque as batatas, corte-as em quartos e coza-as em água com o molho de soja Kikkoman. Escorra as batatas cozidas e passe-as por um passador de batatas para um tacho. Adicione as natas azedas veganas, o leite e a manteiga vegana. Leve ao lume, mexendo sempre, até a manteiga derreter.

### Passo 2

Lave e seque as couves-de-bruxelas, corte as pontas e corte-as ao meio. Regue com azeite, misture e coloque num tabuleiro forrado com papel vegetal. Cozer a 180° C durante 20 minutos.

### Passo 3

Lave a laranja, rale a casca e esprema o sumo. Misture o sumo de laranja, o Kikkoman ponzu limão, o açúcar, o alho esmagado, o gengibre ralado, o óleo de sésamo e o vinagre de arroz. Misture tudo e bata até ficar homogéneo. Adicione a raspa de laranja ralada. Deite num tacho e aqueça até ferver. Retire do lume.

### Passo 4

Misture a fécula de batata com água e adicione-a ao molho quente. Cozinhe em lume brando durante 3 minutos, mexendo frequentemente, até o molho engrossar.

### Passo 5

Transfira as couves-de-bruxelas cozidas para uma tigela. Verta o molho de laranja e misture para garantir que cada couve fica bem revestida. Polvilhe com sementes de sésamo.

### **Passo 6**

Disponha as couves-de-bruxelas cozidas por cima do puré de batata. Decore com sementes de sésamo.