KIKKOMAN

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)
1.453 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.