

Crepes de verão de salmão assado, manga e arroz

Tempo total **40 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 15 Mins. Tempo de confeção 15 Mins. Tempo de arrefecimento

Informação nutricional (por porção)
2.134 kJ / 510 kcal

Gorduras totais: **32 g** Proteína: **17 g**
Hidratos de carbono: **34 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Crepes de verão:

50 g de arroz basmati
150 g de filete de salmão
2 colheres de sopa Kikkoman Molho para Poke Bowls
1 colheres de sopa de sementes de sésamo
6 folhas de papel de arroz
0,5 pepino comprido
1 manga
1 colheres de sopa de sementes de sésamo pretas
Molhos:
150 g de natas simples
2 colheres de sopa Kikkoman Molho para Poke Bowls
1 colheres de chá de sumo de limão
2 colheres de sopa Kikkoman Molho de Sésamo
1 colheres de sopa de água
0,5 colheres de chá de pimenta preta moída

PREPARAÇÃO

Passo 1

50 g de arroz basmati - **150 g** de filete de salmão - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho para Poke Bowls - **1 colheres de sopa** de sementes de sésamo

Ferva o arroz até estar cozido e depois reserve para arrefecer. Corte o salmão em cubos, misture com o Molho Poke Kikkoman e as sementes de sésamo, depois coza a 200°C durante 10 minutos numa air fryer ou 15 minutos no forno.

Passo 2

6 folhas de papel de arroz - **0,5** pepino comprido - **1** manga

Corte o pepino e a manga em tiras. Mergulhe cada folha de papel de arroz em água até ficar macia.

Passo 3

1 colheres de sopa de sementes de sésamo pretas Coloque uma porção de arroz, de salmão, de pepino e de manga em cada folha de papel de arroz e polvilhe com as sementes de sésamo. Enrole bem.

Passo 4

150 g de natas simples - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho para Poke Bowls - **1 colheres de chá** de sumo de limão

Misture as natas, o Molho Poke Kikkoman e o sumo de limão para fazer o primeiro molho.

Passo 5

2 colheres de sopa Kikkoman Molho de Sésamo - **1 colheres de sopa** de água - **0,5 colheres de chá** de

pimenta preta moída

Misture o Molho de Sésamo Kikkoman, a água e a pimenta preta para fazer o segundo molho. Sirva os crepes com o molho cremoso e o molho de sésamo.