KIKKOMAN

Dumplings de pão de espinafre com molho de cogumelos

Tempo total **45 Mins.** **20 Mins.** Tempo de preparação **25 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
3.273 kJ / 783 kcal

Gorduras totais: **55 g** Proteína: **30 g**
Hidratos de carbono: **59 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Dumplings de pão:

10 g	de manteiga
180 g	de espinafre baby bem picado
40 g	de cebola bem picada
60 ml	de leite
1,5 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal
0,33 colheres de chá	de pimenta preta
0,25 colheres de chá	de noz-moscada
150 g	de pão velho cortado em cubos
15 g	de queijo Grana Padano, ralado
1,5 colheres de sopa	Kikkoman Panko - pão ralado crocante estilo Japonês
1	ovo

Molho de cogumelos:

150 g	de cogumelos champignon
15 g	de manteiga
60 g	de cebola bem picada
100 ml	de natas
1	dente de alho esmagado
1,5 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado

PREPARAÇÃO

Passo 1

10 g de manteiga - **180 g** de espinafre baby bem picado - **40 g** de cebola bem picada - **60 ml** de leite - **1,5 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal - **0,33 colheres de chá** de pimenta preta - **0,25 colheres de chá** de noz-moscada - **150 g** de pão velho cortado em cubos - **15 g** de queijo Grana Padano, ralado - **1,5 colheres de sopa** Kikkoman Panko - pão ralado crocante estilo Japonês - **1** ovo
Derreta a manteiga numa frigideira, adicione os espinafres, refogue até murcharem e transfira para um prato. Na mesma frigideira, refogue a cebola até ficar translúcida, adicione o leite, o Molho de Soja Kikkoman com Menos Sal, a pimenta e a noz-moscada e aqueça em lume brando. Verta a mistura sobre os cubos de pão, adicione os espinafres, o queijo, o Panko Kikkoman e o ovo. Misture até formar uma massa e, com as mãos molhadas, forme pequenos dumplings. Coloque os dumplings em água quente e cozinhe-os durante 12 minutos, certificando-se de que a água não chega a ferver. ferve.

Passo 2

150 g de cogumelos champignon - **15 g** de manteiga - **60 g** de cebola bem picada - **100 ml** de natas - **1** dente de alho esmagado - **1,5 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal - **0,33 colheres de chá** de tomilho seco - **0,33 colheres de chá** de pimenta preta - **1 colheres de chá** de sumo de limão - **0,5 colheres de chá** de raspa de limão
Corte os cogumelos em fatias. Derreta a manteiga numa frigideira, adicione a cebola e refogue até

	Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal
0,33 colheres de chá	de tomilho seco
0,33 colheres de chá	de pimenta preta
1 colheres de chá	de sumo de limão
0,5 colheres de chá	de raspa de limão
E ainda:	
30 g	de bacon fumado aos cubos
1 colheres de sopa	de salsa picada
0,33 colheres de chá	de pimenta preta

ficar translúcida. Adicione os cogumelos e cozinhe por cerca de 5 minutos até que a água evapore. Adicione as natas, depois o alho, o Molho de Soja Kikkoman com Menos Sal, o tomilho seco, a pimenta, o sumo de limão e as raspas de limão. Cozinhe em lume brando até o molho engrossar, mexendo ocasionalmente.

Passo 3

30 g de bacon fumado aos cubos
Noutra frigideira, frite o bacon até que a gordura derreta e o bacon fique crocante.

Passo 4

1 colheres de sopa de salsa picada - **0,33 colheres de chá** de pimenta preta
Coloque os dumplings num prato, regue com o molho de cogumelos e polvilhe com o bacon, a salsa e a pimenta.