KIKKOMAN

Edamole com molho de soja

Tempo total **25 Mins.** **25 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)
1.183 kJ / 282 kcal

Gorduras totais: **21,9 g** Proteína: **11,1 g**
Hidratos de carbono: **11,6 g**

INGREDIENTES

4 Porções

2	abacates
	Sumo de uma lima
2	dentes de alho
250 g	de edamame sem casca ultracongelado, descongelado
6 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
	Azeite q.b.
1	cebola pequena
2	tomates
2,5	pés de coentros frescos
0,5 colheres de chá	de pimenta de Caiena
	Pimenta acabada de moer

PREPARAÇÃO

Passo 1

Cortar os abacates ao meio, remover os caroços e a polpa e salpicar logo a polpa com um pouco de sumo de lima para que não fique castanha. Descascar o alho, passar juntamente com edamame, o molho de soja e o sumo de lima restante e adicionar um pouco de azeite a gosto.

Passo 2

Descascar a cebola. Lavar os tomates, retirar o caule e cortar os tomates e a cebola em cubos pequenos. Lavar os coentros, enxugar com papel absorvente e picar finamente. Juntar a cebola, o tomate e os coentros ao puré de edamame, temperar com pimenta de Caiena e pimenta e colocar no frigorífico pelo menos durante uma hora antes de servir.

Passo 3

Decorar o edamole a gosto com coentros frescos e edamame e servir.