

Entrecosto agri doce oriental no churrasco

Tempo total **35 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação **180 Mins.** Tempo de marinada **25 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)

2652 kJ / 633 kcal

Gorduras totais: **35,1 g** Proteína: **39,6 g**

Hidratos de carbono: **31,8 g**

INGREDIENTES

4 Porções

- 2 kg** de entrecosto
Sal
- Para a marinada:**
- 1** pequeno limão biológico
1 pequeno pedaço de gengibre (aproximadamente 1,5 cm)
1 dente de alho
5,5 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
3 colheres de sopa de azeite
2 colheres de sopa de óleo de sésamo
3,5 de mel
3 colheres de sopa de vinagre balsâmico branco (ou vinagre de vinho branco/maçã)
Pimenta moída na hora
4 colheres de chá de sementes de sésamo
- Para a salada:**
- 1** manga
1 alface romana (ou 2 alfaces romana baby)
2 cenouras
100 g de sementes germinadas
2 colheres de sopa de azeite
2,5 colheres de vinagre balsâmico

PREPARAÇÃO

Passo 1

Cozinhe o entrecosto num tacho com água a ferver temperada com sal durante 50 a 70 minutos, consoante a espessura do entrecosto. Escorra-o e deixe arrefecer um pouco.

Passo 2

Prepare a marinada lavando o limão em água quente e, depois, seque-o cuidadosamente. Rale alguma casca, corte o limão ao meio e esprema o sumo. Descasque o gengibre e o alho e corte-os finamente. Misture as raspas e o sumo de limão, o [Kikkoman Molho de Soja](#), o azeite, o óleo de sésamo, o mel, o vinagre, o gengibre, o alho, a pimenta e as sementes de sésamo. Esfregue a marinada no entrecosto e coloque no frigorífico durante 2 a 3 horas até ir para o grelhador.

Passo 3

Entretanto, prepare a salada descascando a manga e retirando a polpa do caroço. Corte a polpa da manga em tiras finas. Corte, lave e seque a alface. Lave e descasque as cenouras. Depois, com a ajuda de um descascador, corte as cenouras em tiras finas. Lave as sementes germinadas, se necessário.

Passo 4

Para preparar o molho, use um processador para misturar 4 colheres de sopa de manga cortada, o

de sopa

100 ml de sumo de maçã

2,5 colheres Kikkoman Molho de Soja

de sopa Fermentado

Naturalmente

1,5 colheres de xarope de açúcar

de chá

Pimenta moída na hora

azeite, o vinagre, o sumo de maçã, o [Kikkoman Molho de Soja](#) e o xarope de açúcar. Tempere com pimenta. Adicione o molho à salada e envolva.

Passo 5

Coloque o entrecosto no grelhador (feche a tampa, se for o caso). Se necessário, regue o entrecosto com o resto da marinada. Sirva acompanhado pela salada.