

Entrecosto teriyaki aromático com cobertura de mel e legumes assados

Tempo total **140 Mins.** **15 Mins.** Tempo de preparação **70 Mins.** Tempo de confecção **60 Mins.** Tempo de marinada

Informação nutricional (por porção)
2.974,7 kJ / 710,5 kcal

Gorduras totais: **32,4 g** Proteína: **28,1 g**
Hidratos de carbono: **79 g**

INGREDIENTES

2 Porções

580 g de entrecosto de porco (peso com ossos)
2 colheres de sopa de óleo
0,5 colheres de sopa de mel
1 pitada de alho granulado
0,5 colheres de chá de sal
1 pitada de alecrim seco
1 colher de chá de paprica doce em pó
1 pitada de paprica picante em pó
190 ml de água
2 colheres de sopa [Kikkoman Molho Teriyaki BBQ com Mel](#)
Vegetais:
500 g de batatas
1 colher de sopa de óleo ou azeite
0,5 colheres de chá de sal
350 g de cenouras (cerca de 6 pedaços pequenos)
0,5 colheres de chá de ervas de Provence
1 pitada de alho granulado
1,5 colheres de sopa [Kikkoman Molho Teriyaki BBQ com Mel](#)

PREPARAÇÃO

Passo 1

580 g de entrecosto de porco (peso com ossos) - **1 colher de sopa** de óleo - **0,5 colheres de sopa** de mel - **1 pitada** de alho granulado - **0,5 colheres de chá** de sal - **1 pitada** de alecrim seco - **0,5 colheres de chá** de paprica doce em pó - **1 pitada** de paprica picante em pó
Corte o entrecosto em pedaços mais pequenos. Numa tigela, misture 1 colher de sopa de óleo e mel, depois cubra o entrecosto com essa mistura. Tempere cada pedaço com sal, alho granulado, alecrim seco, paprica doce e paprica picante. Coloque numa tigela e leve ao frigorífico durante cerca de 1 hora.

Passo 2

1 colher de sopa de óleo - **190 ml** de água - **2 colheres de sopa** [Kikkoman Molho Teriyaki BBQ com Mel](#)
Pré-aqueça o forno a 170 graus Celsius com a função de convecção. Unte o fundo de um tabuleiro com 1 colher de sopa de óleo e coloque o entrecosto. Cubra com uma tampa ou papel de alumínio e coloque no forno pré-aquecido. Asse durante 30 minutos. Vire o entrecosto e adicione água. Cubra novamente e continue a assar durante mais 30 minutos. Verifique se é necessário adicionar mais água. Passados 30 minutos, retire a tampa, vire o entrecosto e regue-o com 1,5-2 colheres de sopa de Molho de churrasco Kikkoman teriyaki com mel. Deixe assar durante mais 10 minutos.

Passo 3

500 g de batatas - **1 colher de sopa** de óleo ou azeite - **0,5 colheres de chá** de sal

Entretanto, descasque as batatas e corte-as em quartos. Misture-as com 1 colher de sopa de óleo. Forre um tabuleiro de ir ao forno com papel vegetal e coloque as batatas. Tempere-as com sal.

Passo 4

350 g de cenouras (cerca de 6 pedaços pequenos)

- **0,5 colheres de chá** de ervas de Provence - **1**

pitada de alho granulado - **1,5 colheres de sopa**

Kikkoman Molho Teriyaki BBQ com Mel

Lave bem as cenouras, corte-as ao meio no sentido do comprimento. Unte-as ligeiramente com azeite. Polvilhe com alho granulado e ervas de Provence. Transfira-as para o tabuleiro ao lado das batatas e coloque-o no forno a meio do tempo de assadura do entrecosto (após cerca de 35 minutos). Passados 30 minutos, regue as cenouras com o molho Kikkoman teriyaki BBQ com mel. Leve ao forno durante mais 5 minutos.

Passo 5

Transfira o entrecosto e os vegetais para um prato e sirva.