

Espargos em massa folhada com queijo creme

Tempo total **30 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação **20 Mins.** Tempo de confecção

Informação nutricional (por porção)
3.945 kJ / 945 kcal

Gorduras totais: **68 g** Proteína: **18,5 g**
Hidratos de carbono: **69 g**

INGREDIENTES

2 Porções

1 punhado de espargos verdes
1 colher de sopa Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
2 colheres de sopa de sementes de sésamo brancas
200 g de massa folhada
130 g de queijo creme natural
4 colheres de sopa Kikkoman Molho Teriyaki BBQ com Mel e Sabor Fumado
1 colher de sopa de sementes de sésamo pretas
1 ovo

PREPARAÇÃO

Passo 1

1 punhado de espargos verdes - **1 colher de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - **2 colheres de sopa** de sementes de sésamo brancas
Lave os espargos e parta ou corte as pontas mais duras (cerca de 2–3 cm). Se os talos forem grossos, descasque suavemente a parte inferior. Seque com um pano, pincele com Óleo de Sésamo Kikkoman e, em seguida, cubra com sementes de sésamo brancas.

Passo 2

200 g de massa folhada - **130 g** de queijo creme natural - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho Teriyaki BBQ com Mel e Sabor Fumado
Misture o queijo creme com o Molho Kikkoman Teriyaki BBQ com Mel e espalhe sobre a folha de massa folhada. Corte a massa em 4 tiras compridas e enrole cada tira à volta de alguns espargos.

Passo 3

1 colher de sopa de sementes de sésamo pretas - **1 ovo** - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho Teriyaki BBQ com Mel e Sabor Fumado
Coloque os espargos embrulhados num tabuleiro de ir ao forno forrado com papel vegetal. Pincele com ovo batido e polvilhe com sementes de sésamo preto. Asse durante 20 minutos a 200 °C. Sirva com o Molho Kikkoman Teriyaki BBQ com Mel.