

Espetadas de borrego do Médio Oriente marinadas em molho de soja

Tempo total **60 Mins.** 15 Mins. Tempo de preparação 15 Mins. Tempo de confeção 30 Mins. Tempo de marinada

Informação nutricional (por porção)
2717 kJ / 650 kcal

Gorduras totais: **44 g** Proteína: **48 g**
Hidratos de carbono: **12 g**

INGREDIENTES

2 Porções

1 cebola roxa pequena
4 dentes de alho
0,5 de salsa
punhado
2 de hortelã fresca
400 g de borrego picado
4 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
0,5 colheres de chá de coentros moídos
0,5 colheres de chá de cominhos moídos
2 colheres de sopa de azeite
1 colheres de sopa de sumo de limão
1 colheres de chá de raspa de limão ralada
1 pitada de pimenta moída
Molho:
0,5 de coentros frescos
punhado
0,5 de salsa fresca
punhado
1 colheres de sopa de sumo de limão
2 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
120 ml de iogurte grego
1 pitada de pimenta

PREPARAÇÃO

Passo 1

1 cebola roxa pequena - **4** dentes de alho - **0,5 punhado** de salsa - **2** ramos de hortelã fresca - **400 g** de borrego picado - **4 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **0,5 colheres de chá** de coentros moídos - **0,5 colheres de chá** de cominhos moídos - **2 colheres de sopa** de azeite - **1 colheres de sopa** de sumo de limão - **1 colheres de chá** de raspa de limão ralada - **1 pitada** de pimenta moída
Esmague o alho numa prensa, pique bem a cebola, a salsa e a hortelã e junte à carne. Adicione o molho de soja Kikkoman, os coentros, os cominhos, o azeite, o sumo de limão, a raspa de limão ralada e a pimenta acabada de moer e misture bem.

Passo 2

Molde a carne em pequenos hambúrgueres que possam ser fritos ou colocados num espeto. Deixe no frigorífico durante, pelo menos, 30 minutos.

Passo 3

0,5 punhado de coentros frescos - **0,5 punhado** de salsa fresca - **1 colheres de sopa** de sumo de limão - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **120 ml** de iogurte grego - **1 pitada** de pimenta
Para preparar o molho, pique bem os coentros e a salsa, ou reduza-os a puré com sumo de limão. Adicione o molho de soja Kikkoman e o iogurte e misture. Tempere a gosto com pimenta.

Passo 4

Retire a carne do frigorífico e cozinhe-a num grelhador quente durante 3 a 5 minutos de cada lado. Sirva com o molho previamente preparado.