

Espetadas de Halloumi servidas com arroz aromático

Tempo total **20 Mins.** Tempo de preparação **10 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)

1.338 kJ / 620 kcal

Gorduras totais: **41,3 g** Proteína: **28,4 g**

Hidratos de carbono: **31 g**

INGREDIENTES

2 Porções

150 g de arroz basmati cozido
2 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal
1 colheres de sopa de tomilho
1 colheres de sopa de orégãos
200 g de halloumi
1 colheres de sopa de azeite
1 pimento verde
1 pepino comprido
1 abacate
20 g de espinafres

PREPARAÇÃO

Passo 1

150 g de arroz basmati cozido - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal - **1 colheres de sopa** de tomilho - **1 colheres de sopa** de orégãos - **200 g** de halloumi - **1 colheres de sopa** de azeite

Misture o arroz cozido com o molho de soja Kikkoman com menos sal e as ervas aromáticas. Encha as lancheiras. Corte o halloumi em cubos e frite-os de ambos os lados numa frigideira.

Passo 2

1 pimento verde - **1** pepino comprido - **1** abacate - **20 g** de espinafres

Corte o pimento em cubos grandes e o pepino em rodelas. Espete-os em palitos com o halloumi. Sirva com o arroz, os espinafres e o abacate fatiado.