KIKKOMAN

Espetadas de peru Tsukune

Tempo total **50 Mins.** **20 Mins.** Tempo de preparação **30 Mins.** Tempo de marinada

Informação nutricional (por porção)
992 kJ / 237 kcal

Gorduras totais: **7,2 g** Proteína: **26,7 g**
Hidratos de carbono: **15,5 g**

INGREDIENTES

4 Porções

Para as Tsukune:

500 g	de carne picada de coxa de peru
2 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
3	cebolinhas, picadas finamente
1 colheres de chá	de gengibre, picado ou ralado finamente
2	dentes de alho, esmagados
2,5 colheres de sopa	de amido

Para o revestimento de soja:

50 ml	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
50 ml	de Mirin
25 ml	de sake (ou Sherry seco)
25 ml	de água
2 colheres de chá	de açúcar mascavado

Para decorar:

	Cebolinhas, picadas finamente
	Óleo vegetal para untar
	Adicionalmente precisa de 12 paus de espetada médios

PREPARAÇÃO

Passo 1

Demolhar os paus em água fria pelo menos durante 30 minutos para que não se queimem com o grelhador.

Passo 2

Misturar os ingredientes para o revestimento de soja numa frigideira pequena e deixar cozinhar, a temperatura média, durante 10 minutos, até o conteúdo estar reduzido a metade. Deixar arrefecer à temperatura ambiente.

Passo 3

Entretanto, colocar os ingredientes para as Tsukune numa taça grande. Misturar bem com as mãos limpas até tudo estar homogeneamente misturado. Fazer cerca de 24 almôndegas. Colocar no frigorífico durante 30 minutos para que fiquem firmes.

Passo 4

Aquecer previamente o grelhador a temperatura elevada. Enfiar duas ou três almôndegas em cada pau demolhado (conforme o tamanho dos paus de espetada) e colocar num tabuleiro de forno untado com óleo.

Passo 5

Grelhar as espetadas durante 10-15 minutos, virando regularmente após alguns minutos, e

pincelar generosamente com o revestimento até estarem cozinhadas e douradas. Polvilhar com cebolinha antes de servir.