

Espetadas de Salmão e Pimentos

Tempo total **50 Mins.** Tempo de preparação **20 Mins.** Tempo de marinada **10 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
5.056 kJ / 1.264 kcal

Gorduras totais: **63 g** Proteína: **88 g**
Hidratos de carbono: **90 g**

INGREDIENTES

2 Porções

400 g Posta de salmão
1 lima – esprema e raspe
5 colheres Kikkoman Marinada de sopa
Teriyaki
1 pimento verde
1 colheres Kikkoman Óleo de chá
Sésamo Tostado
1 pitada de flocos de malagueta
1 punhado Cebolinho
2 colheres de sementes de sésamo
de sopa tostadas

Para a salada

1 funcho
80 ml de azeite
1 maçã ácida
1 colheres de sumo de limão
de sopa
1 colheres de mel
de chá

Sal e pimenta a gosto

PREPARAÇÃO

Passo 1

Corte o salmão em cubos. Tempere com pimenta, flocos de malagueta e Kikkoman Teriyaki Marinade. Adicione o sumo da lima e as raspas. Adicione o óleo de sésamo e misture tudo. Deixe de parte a marinhar.

Passo 2

Corte o pimento em cubos de tamanho aproximado aos cubos de salmão.

Passo 3

Corte o funcho em palitos finos e a maçã também. Adicione o mel, o sumo de limão e o azeite e misture bem. Tempere com sal e pimenta a gosto.

Passo 4

Insira o peixe em espetadas de metal, alternando-o com os pedaços de pimento.

Passo 5

Pincele as espetadas com o resto da marinada e polvilhe com as sementes de sésamo.

Passo 6

Grelhe as espetadas de salmão numa superfície bem quente durante cerca de 10 minutos. Vá rodando as espetadas para que fiquem grelhadas

uniformemente.

Passo 7

Sirva com o cebolinho cortado e o resto das sementes de sésamo e raspas de limão juntamente com a salada de funcho.