

Espetadas de tiras de bife com soja e dip de soja e sésamo torrado

Tempo total **40 Mins.** Tempo de preparação **30 Mins.** Tempo de marinada

Informação nutricional (por porção)

1.104 kJ / 263 kcal

Gorduras totais: **11,4 g** Proteína: **17,1 g**

Hidratos de carbono: **2,3 g**

INGREDIENTES

6 Porções

400 g	de bifes finos para grelhar ou bifes do lombo de vaca cortados finamente
2 colheres de sopa	<u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente</u>
2	dentes de alho, inteiros, mas esmagados
1 colheres de sopa	de óleo vegetal
	micro herbs or coriander leaves to serve
	Ervas cortadas finamente ou folhas de coentros para servir
Para o dip de sésamo:	
2 colheres de sopa	colheres de chá de sementes de sésamo
2 colheres de sopa	<u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente</u>
1 colheres de sopa	sopa de Mirin
1 colheres de sopa	de vinagre de arroz
1 colheres de sopa	de óleo de sésamo
de chá	Adicionalmente precisa de 12-18 paus de espetada médios

PREPARAÇÃO

Passo 1

Demolhar os paus em água fria pelo menos durante 30 minutos.

Passo 2

Cortar o bife ao comprido em tiras com 3 cm de largura. No fim deverá ter cerca de 3 tiras por bife. Colocar a carne num saco que possa ser fechado ou numa forma adequada. Deitar molho de soja e adicionar os dentes de alho e um pouco de pimenta preta moída. Misturar bem e deixar a marinar durante 30 minutos ou até 24 horas.

Passo 3

Aquecer uma frigideira pequena a temperatura média e torrar as sementes de sésamo, mexendo frequentemente, até ficarem douradas e estalarem. Colocar numa taça pequena. Misturar com os restantes ingredientes do dip.

Passo 4

Aquecer uma frigideira de grelhar a temperatura elevada. Enfiar a carne de vaca marinada ao comprido nos paus como se fosse um acordeão. Deixar espaço suficiente na extremidade inferior para se poder segurar e virar as espetadas. Untar levemente a frigideira de grelhar com óleo, com um pincel de silicone ou papel absorvente, e assar as espetadas durante 2 minutos de cada lado até ficarem tostadas e cozinhadas. Polvilhar com as ervas e servir com o dip e os gomos de lima para

salpicar.