

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

Tempo total **40 Mins.** 10 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** Kikkoman Molho de Soja
Fermentado
Naturalmente

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** Kikkoman Molho de Soja
Fermentado
Naturalmente

**1 colheres
de sopa** sopa de Mirin

**1 colheres
de sopa** de vinagre de arroz

**1 colheres
de chá** de óleo de sésamo

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.