

Espetadas de tofu marinado em teriyaki

Tempo total **150 Mins.** 15 Mins. Tempo de preparação 15 Mins. Tempo de confeção 120 Mins. Tempo de marinada

Informação nutricional (por porção)
2884 kJ / 690 kcal

Gorduras totais: **47 g** Proteína: **39 g**
Hidratos de carbono: **27 g**

INGREDIENTES

2 Porções

400 g de tofu firme
1 colheres de sopa de manteiga de amendoim
1 colheres de chá Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
1 colheres de sopa Kikkoman Molho de Chili Condimentado Kimchi
80 ml Kikkoman Marinada Teriyaki
50 ml Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin
1 colheres de sopa de gochujang
1 colheres de chá de gengibre fresco ralado
1 colheres de chá de açúcar mascavado
0,5 punhado de cebolinhas ou cebolinho grosso
Molho:
4 colheres de sopa de maionese
2 colheres de sopa de manteiga de amendoim
1 colheres de sopa de sumo de lima
1 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
1 malagueta (opcional)
Para servir:

PREPARAÇÃO

Passo 1

400 g de tofu firme - **1 colheres de sopa** de manteiga de amendoim - **1 colheres de chá** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - **1 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Chili Condimentado Kimchi - **80 ml** Kikkoman Marinada Teriyaki - **50 ml** Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin - **1 colheres de sopa** de gochujang - **1 colheres de chá** de gengibre fresco ralado - **1 colheres de chá** de açúcar mascavado - **0,5 punhado** de cebolinhas ou cebolinho grosso

Corte o tofu em cubos de 2 cm. Numa tigela, misture a manteiga de amendoim, o óleo de sésamo Kikkoman, o molho Kikkoman Kimchi Chili, a marinada Kikkoman Teriyaki, o tempero doce Kikkoman Mirin, a pasta de gochujang, o gengibre e o açúcar. Pique as cebolinhas e adicione metade à marinada. Adicione o tofu à marinada e misture bem. Leve ao frigorífico durante, pelo menos, 2 horas.

Passo 2

4 colheres de sopa de maionese - **2 colheres de sopa** de manteiga de amendoim - **1 colheres de sopa** de sumo de lima - **1 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **1** malagueta (opcional)
Misture a maionese, a manteiga de amendoim, o sumo de lima, o molho de soja Kikkoman e a malagueta picada (opcional).

Passo 3

2 colheres de sopa de sementes de sésamo tostadas

**2 colheres
de sopa** de sementes de sésamo
tostadas

Coloque o tofu marinado em espetos para churrasco. Grelhe ambos os lados num grelhador quente até o tofu ficar castanho e ligeiramente estaladiço.

Sirva polvilhado com as sementes de sésamo torradas, as restantes cebolinhas e a maionese de amendoim.