

Espetadas grelhadas de carne de frango e alho-francês

Tempo total **20 Mins.** 5 Mins. Tempo de preparação **15 Mins.** Tempo de confeitura

Informação nutricional (por porção)
501 kJ / 119 kcal

Gorduras totais: **4,6 g** Proteína: **11,6 g**
Hidratos de carbono: **7,4 g**

INGREDIENTES

4 Porções

200 g de carne de frango sem ossos (p. ex. da coxa ou do peito)
1 cebolinho
6 colheres de sopa Kikkoman Molho Yakitori
ou:
4 colheres de sopa Kikkoman Molho para arroz - doce
ou Molho para as espetadas de frango e alho-francês:
2 colheres de sopa de açúcar mascavado
2,5 colheres de sopa de água mineral
2,5 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
0,5 colheres de sopa de óleo vegetal
0,5 colheres de chá de Shichimi (ou piri-piri)

PREPARAÇÃO

Passo 1

Cortar a carne de frango em pedaços com cerca de 15 g de peso. Limpar o alho-francês, lavar e cortar em pedaços com cerca de 3 cm de comprimento.

Passo 2

Preparar as espetadas na sequência carne de frango → alho-francês → carne de frango → alho-francês → carne de frango (a pele da carne de frango deve ficar virada para cima).

Passo 3

Aquecer o óleo vegetal numa frigideira e saltear as espetadas a temperatura média, com a pele virada para baixo, durante cerca de 3 minutos (com tampa). Virar as espetadas e saltear durante aprox. mais 1 minuto. Colocar as espetadas num prato e manter quente.

Passo 4

Deitar fora o óleo que ficou na frigideira. Adicionar o Molho Yakitori (ou o Kikkoman Molho de Soja para Arroz) e aquecer. Voltar a colocar as espetadas na frigideira e agitar para que fiquem completamente cobertas pelo molho.

Passo 5

Colocar as espetadas num prato, polvilhar com Shichimi (ou piri-piri) e servir.

Passo 6

Para a preparação sem Kikkoman Molho Yakitori (ou Kikkoman Molho de Soja para Arroz):

Até ao passo de saltear, a preparação das espetadas é igual. Deitar fora o óleo que ficou na frigideira. Adicionar o açúcar mascavado e a água mineral e deixar cozinhar até o açúcar se ter dissolvido. Adicionar o molho de soja e deixar ferver até o molho ficar ligeiramente espesso. Voltar a colocar as espetadas na frigideira e agitar para que fiquem completamente cobertas pelo molho.

Colocar as espetadas num prato, polvilhar com Shichimi (ou piri-piri) e servir.