KIKKOMAN

Estufado colorido de cenoura e gengibre com pesto verde e chouriço torrado

Tempo total **50 Mins.** **50 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)
2.243 kJ / 536 kcal

Gorduras totais: **38 g** Proteína: **15 g**
Hidratos de carbono: **33 g**

INGREDIENTES

4 Porções

300 g	de cenoura
10 g	de gengibre
300 g	de batata
0,5	ola pequena
20 ml	de óleo de colza
800 ml	de caldo de legumes
80 ml	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal

Para o chouriço:

160 g	de chouriço

Para o pesto:

80 g	de salsa
0,5	dente de alho
60 g	e nozes de macadâmia
60 ml	de azeite
2 colheres de chá	de parmesão ralado
	Sal
	Pimenta branca acabada de moer

PREPARAÇÃO

Passo 1

Limpar as cenouras, descascar e cortar em rodelas ou cubos. Descascar o gengibre e cortar em fatias. Descascar e cortar em cubos as batatas e a cebola. Aquecer o óleo de colza numa panela. Refogar o gengibre e a cebola na panela durante cerca de 3 minutos, juntando depois as cenouras e as batatas. Deitar caldo e Molho de Soja fermentado naturalmente com menos 43% de sal Kikkoman. Cozinhar com tampa a temperatura baixa durante cerca de 45 minutos, mexendo ocasionalmente.

Passo 2

Entretanto, cortar o chouriço em fatias finas. Colocar as fatias de chouriço sobre papel vegetal. Torrar no forno ou no forno de convecção a 150 graus célsius, durante cerca de 8 minutos, até estarem estaladiças.

Passo 3

Para o pesto, lavar a salsa, sacudir a água e arrancar as folhas. Descascar o alho e picar grosseiramente juntamente com as nozes de macadâmia. Colocar a salsa, o alho e as nozes num copo alto. Deitar o azeite e passar tudo com uma varinha. Envolver o parmesão e temperar o pesto com sal e pimenta.

Passo 4

Dispor o estufado de cenoura em pratos de sopa previamente aquecidos. Distribuir as tiras de

chouriço e o pesto por cima e servir imediatamente.