

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 rodela 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.