

Estufado de Kimchi com leite de soja

Tempo total **25 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 15 Mins. Tempo de confecção

Informação nutricional (por porção)
1.355 kJ / 324 kcal

Gorduras totais: **17,6 g** Proteína: **22 g**
Hidratos de carbono: **6,6 g**

INGREDIENTES

2 Porções

70 g	barriga de porco em tiras finas (ou escalopes de boi)
60 g	couve chinesa (aprox. 3 folhas)
1	pak choi
100 g	cogumelos (p. ex. shimeji/shiitake ou cogumelos brancos)
0,5 peça	tofu
1 colher de chá	<u>Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado</u>
200 ml	água
100 ml	saqué japonês (ou 100 ml de água se não tiver saqué disponível)
2 colheres de sopa	<u>Kikkoman Molho de Chili Condimentado Kimchi</u>
2 colheres de sopa	leite de soja (sem açúcar)
2 colheres de chá	Gochujang (pasta de pimentão) (ou 2 colheres de sopa de pasta miso)
1	cebolinha

PREPARAÇÃO

Passo 1

Corte a carne de porco em pedaços pequenos.

Passo 2

Lave a couve chinesa, corte a parte inferior das folhas em tiras de cerca de 2 cm de largura e a parte superior em tiras de cerca de 4-5 cm de largura.

Passo 3

Lave a pak choi, corte as partes inferiores em 4 pedaços iguais e as partes superiores com comprimento de cerca de 5 cm.

Passo 4

Prepare os cogumelos.

Passo 5

Corte o tofu em cubos de 3-4 cm.

Passo 6

Aqueça uma frigideira, adicione o óleo de sésamo (ou óleo vegetal) e frite a carne de porco. Quando a cor da carne mudar, adicione a couve chinesa, a pak choi e os cogumelos e frite bem igualmente.

Passo 7

Verta 200 ml de água, o saqué e o Kikkoman Molho

Kimchi e continue a cozinhar.

Passo 8

Adicione o tofu e deixe em lume médio. Adicione o leite de soja e o Gochujang (ou miso) sem deixar ferver.

Passo 9

Corte a cebolinha em anéis, lave, adicione e sirva.