

Febras de porco com tempero de gengibre asiático (simples de preparar)

Tempo total **25 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação **60 Mins.** Tempo de marinada **15 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
1.593 kJ / 380 kcal

Gorduras totais: **22 g** Proteína: **31,7 g**
Hidratos de carbono: **10,6 g**

INGREDIENTES

4 Porções

4 colheres de sopa Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin
4 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
1 colher de sopa de gengibre ralado
4 colheres de sopa de sake (ou vinho branco)
600 g de febras de porco (de 150 g cada)
Óleo para fritar

Para a decoração

4 astes de espargos verdes
4 cebolinhas

PREPARAÇÃO

Passo 1

Coloque o Mirin, molho de soja, gengibre ralado e sake com a carne num saco de congelar e deixe marinar durante cerca de 1 hora à temperatura ambiente.

Passo 2

Limpe e escale os espargos verdes e cebolinhas.

Passo 3

Retire as febras de porco da marinada e seque-as. Coloque a marinada de lado.

Passo 4

Coloque as febras marinadas numa frigideira aquecida com um pouco de óleo e frite cerca de 3 minutos em lume médio. Quando um lado estiver bem caramelizado, volte e frite o outro mais 3 minutos. Em lume brando, adicione a marinada e aqueça ou reduza com a carne durante cerca de 2 minutos. Quando o molho estiver reduzido e brilhante, disponha as febras e os vegetais e sirva.