KIKKOMAN

Feijão-verde salteado

Tempo total **15 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação **5 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
1.277 kJ / 305 kcal

Gorduras totais: **18,3 g** Proteína: **6,2 g**
Hidratos de carbono: **34,0 g**

INGREDIENTES

2 Porções

200 g	de feijão-verde
100 g	de pak choi
500 ml	de água
1 colheres de chá	de sal
1	chalota
1 peça	pedaço de gengibre (aprox. 1,5 cm)
3,5	dentes de alho
2,5 colheres de sopa	de óleo
1,5 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
2 colheres de sopa	Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Alho Assado
1 colheres de chá	de amendoins torrados
1 colheres de sopa	de cebolinha verde (picada)

PREPARAÇÃO

Passo 1

200 g de feijão-verde - **100 g** de pak choi - **500 ml** de água - **1 colheres de chá** de sal
Lave e limpe o feijão verde. Ferva a água, adicione o sal e coza o feijão-verde até ficar al dente. Deite os feijões num coador e passe-os por água fria. Corte a pak choi em 4 pedaços.

Passo 2

1 chalota - **1 peça** de gengibre (aprox. 1,5 cm) - **3,5** dentes de alho - **2,5 colheres de sopa** de óleo
Pique muito bem a chalota, o gengibre e o alho. Coloque o óleo numa frigideira e salteie os legumes durante cerca de 1 minuto. Adicione o feijão-verde e deixe fritar durante 3-4 minutos. Adicione a pak choi.

Passo 3

1,5 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Alho Assado - **1 colheres de chá** de amendoins torrados - **1 colheres de sopa** de cebolinha verde (picada)
Tempere com o molho de soja Kikkoman e o molho Teriyaki Kikkoman com alho torrado. Adicione os amendoins torrados e misture bem. Coloque o preparado num prato e decore com cebolinha picada.