

Grão-de-bico e edamame em molho de pimenta

Tempo total **35 Mins.** 15 Mins. Tempo de preparação 20 Mins. Tempo de confecção

Informação nutricional (por porção)
2453 kJ / 586 kcal

Gorduras totais: **25 g** Proteína: **27,5 g**
Hidratos de carbono: **61 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Molho:

1 colheres de sopa de azeite

2 pimentos vermelhos
1 colheres de sopa de orégãos frescos

2 colheres de sopa de salsa fresca

400 ml de passata de tomate

2 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente

1 colheres de chá de pimenta

E ainda:

1 colheres de sopa de azeite

200 g de grão-de-bico cozido

200 g de feijão edamame cozido

3 dentes de alho

1 peça de gengibre (2 cm)

1 malagueta

4 colheres de sopa de sementes de abóbora

Folhas de salsa para decorar

PREPARAÇÃO

Passo 1

Salteie os pimentos cortados em cubos no azeite. Quando a pele ficar escura, adicione as ervas e a passata de tomate. Deixe ferver durante 10 minutos, tempere com o molho de soja Kikkoman e pimenta e misture até obter um molho homogéneo.

Passo 2

Numa frigideira à parte, aqueça o azeite e salteie o grão-de-bico e o edamame com o alho picado, o gengibre e a malagueta. Quando ficarem dourados, sirva-os com o molho.

Passo 3

Polvilhe o prato com sementes de abóbora e folhas de salsa fresca.