KIKKOMAN

Grão-de-bico e edamame em molho de pimenta

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

Informação nutricional (por porção)
2.453 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.