

Gratinado de batatas, cebola e natas com cobertura Panko

Tempo total **50 Min. Mins.** 10 Min. Mins. Tempo de preparação **40 Min. Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
3.561 kJ / 851 kcal

Gorduras totais: **54,4 g** Proteína: **23,2 g**
Hidratos de carbono: **61,6 g**

INGREDIENTES

4 Porções

800 g de batatas
1 dente de alho
200 g de natas
(alternativamente:
aumentar a quantidade
de bebida de aveia para
400 ml)
200 ml de bebida de aveia (ou
leite normal)
90 ml Kikkoman Molho de Soja
Fermentado
Naturalmente
1 lata de milho (= 425 ml)
125 g de queijo ralado
4 cebolas
2 colheres de azeite
de sopa
3 colheres Kikkoman Molho Teriyaki
de sopa BBQ com Mel
100 g de ervilhas doces
80 g manteiga
40 g Kikkoman Panko - pão
ralado crocante estilo
Japonês
40 g de sementes de girassol
Muskat, gemahlen
Frisch gemahlener
Pfeffer
Paprikapulver, edelsüß
Cayennepfeffer

PREPARAÇÃO

Passo 1

Descascar as batatas, lavar e cortar em rodela finas com um aparelho de aplinar ou uma faca.

Passo 2

Descascar o alho, picar finamente e levar a ferver com natas, bebida de aveia e molho de soja. Escorrer o milho, juntar com as batatas à mistura de natas, levar a ferver e cozinhar durante cerca de 2-3 minutos. Adicionar o queijo, deixar derreter e temperar com noz moscada, pimenta, pimentão e pimenta de Caiena.

Passo 3

Descascar as cebolas, cortar em anéis e alourar em óleo quente até ficarem dourados. Juntar o Molho Teriyaki Barbeque com Mel, deixar ferver brevemente e temperar com pimenta.

Passo 4

Aquecer previamente o forno a 180°C com aquecimento superior e inferior (160°C com convecção). Lavar e limpar as ervilhas doces. Fazer camadas de cebola e ervilha doce, juntamente com as batatas, numa forma para gratinados.

Passo 5

Distribuir flocos de manteiga sobre o gratinado, polvilhar com pão ralado Panko e sementes de girassol, cozinhar no forno pré-aquecido durante

cerca de 30 minutos e servir.