

Gratinado de brócolos, couve-flor e abóbora glaceada com crumble estaladiço de molho de soja

Tempo total **45 Mins.** 15 Mins. Tempo de preparação 30 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
1380 kJ / 329 kcal

Gorduras totais: **12,9 g** Proteína: **13,1 g**
Hidratos de carbono: **40,5 g**

INGREDIENTES

4 Porções

320 g de brócolos
320 g de couve-flor
320 g de polpa de abóbora (p. ex. abóbora hokaido)
1 colher de chá de azeite
100 ml de sumo de maçã
1 colher de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
Para o molho bechamel:
2 colheres de sopa de óleo de amendoim (ou óleo vegetal)
30 g de farinha de trigo
400 ml de leite de aveia (ou leite de amêndoa ou leite de soja)
50 ml de caldo de legumes
2 colheres de sopa de leite de coco
1 colher de chá de açúcar
0,5 colheres de chá de sal

Um pouco de pimenta

Para o crumble de molho de soja:

1 colher de chá Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
1 colher de sopa de óleo de amendoim (ou óleo vegetal)
0,5 chávena Kikkoman Panko - pão ralado crocante estilo

PREPARAÇÃO

Passo 1

Dividir os brócolos e a couve-flor em pequenos raminhos, lavar, escaldar e escorrer bem. Lavar a abóbora e cortar em pequenos cubos (aprox. 1 cm). Aquecer o óleo numa panela pequena, adicionar a abóbora e refogar. Deitar o sumo de maçã e levar a ferver. Juntar o molho de soja e continuar a cozinhar até o líquido se ter evaporado quase na totalidade.

Passo 2

Para o molho bechamel, aquecer óleo de amendoim numa panela, juntar a farinha e refogar. Juntar gradualmente o leite de aveia quente, o caldo e o leite de coco, levar a ferver mexendo sempre e deixar cozinhar durante aprox. 1-2 minutos. Temperar o molho com açúcar, sal e pimenta.

Passo 3

Aquecer previamente o forno a 160°C com aquecimento superior e inferior (140°C com convecção). Para o crumble de molho de soja, misturar bem o molho de soja com o óleo de amendoim. Colocar o pão ralado Panko numa taça, cobrir com a mistura de molho de soja e óleo de amendoim e misturar bem. Espalhar a mistura Panko num tabuleiro de forno revestido com papel vegetal e cozer no forno durante aprox. 6-7 minutos. Lavar a salsa, enxugar com papel absorvente, arrancar as folhinhas e picar finamente. Retirar a mistura Panko do forno e

2

Japonês
caules de salsa

misturar com a salsa.

Passo 4

Aumentar a temperatura do forno para 220°C com aquecimento superior e inferior (200°C com convecção). Colocar a abóbora glaceada numa forma para gratinados e juntar alternadamente brócolos e couve-flor. Cobrir com o molho bechamel e cozinhar no forno durante aprox. 2-3 minutos até a superfície estar dourada. Retirar o gratinado do forno, polvilhar com o crumble de molho de soja e servir.