

# Grizgaluska leves (sopa de dumplings de sêmola)

Tempo total **25 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 15 Mins. Tempo de confecção

Informação nutricional (por porção)

**1.380 kJ / 332 kcal**

Gorduras totais: **22,6 g** Proteína: **9,4 g**

Hidratos de carbono: **21,7 g**

## INGREDIENTES

2 Porções

### Dumplings de sêmola:

**125 ml** de leite  
**30 g** de manteiga  
**40 g** de sêmola de trigo duro  
**1** gema de ovo  
**1 colher de chá** Kikkoman Base de Sopa Concentrada de Massa de Ramen - Sabor Shoyu (Molho De Soja)

**2 pitada** de noz-moscada em pó

### Legumes:

**1** cenoura  
**2** cebolinhas  
**120 g** de brócolos  
**1 colher de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado  
**600 ml** de água  
**2 colheres de sopa** Kikkoman Base de Sopa Concentrada de Massa de Ramen - Sabor Shoyu (Molho De Soja)

### Guarnição:

**3 colheres de sopa** de salsa picada

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

**125 ml** de leite - **30 g** de manteiga - **40 g** de sêmola de trigo duro - **1** gema de ovo - **1 colher de chá** Kikkoman Base de Sopa Concentrada de Massa de Ramen - Sabor Shoyu (Molho De Soja) - **2 pitada** de noz-moscada em pó

Deixe ferver o leite e a manteiga numa caçarola pequena. Adicione a sêmola e cozinhe, mexendo sempre, até a mistura se soltar das laterais da caçarola, depois deixe arrefecer. Adicione a gema de ovo e tempere com a Base para Sopa Ramen Kikkoman e noz-moscada.

### Passo 2

**1** cenoura - **2** cebolinhas - **120 g** de brócolos - **1 colher de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado **600 ml** de água - **2 colheres de sopa** Kikkoman Base de Sopa Concentrada de Massa de Ramen - Sabor Shoyu (Molho De Soja)

Corte a cenoura em cubos e as cebolinhas em rodela, depois separe os brócolos em pequenos floretes. Aqueça o Óleo de Sésamo Kikkoman numa panela e refogue os legumes. Adicione a água e a Base para Sopa Ramen Kikkoman e deixe ferver.

### Passo 3

**3 colheres de sopa** de salsa picada

Com duas colheres de chá, retire pequenas porções da mistura de sêmola e molde pequenos dumplings ovais. Coloque-os na sopa quente e cozinhe em lume brando por cerca de 10 minutos, até que subam à superfície. Sirva a sopa em tigelas, decore com salsa e sirva.