KIKKOMAN

Grizgaluska leves (sopa de dumplings de sêmola)

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

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 colheres 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 colheres 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 colheres 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 colheres 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 rodelas, 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.