

Hot pot de almôndegas de camarão e frango

Tempo total **40 Mins.** 20 Mins. Tempo de preparação 20 Mins. Tempo de confecção

Informação nutricional (por porção)
1.615 kJ / 386 kcal

Gorduras totais: **10 g** Proteína: **31 g**
Hidratos de carbono: **42 g**

INGREDIENTES

4 Porções

300 g	de tofu firme
600 g	de couve
500 g	de daikon
150 g	de cenoura
1	alho-francês
8	camarões crus, descascados e limpos
300 g	de carne de frango picada
3	cebolinhos
2 colheres de chá	de gengibre ralado
2 colheres de sopa	de fécula de batata
1	de ovo batido
2 colheres de chá	<u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente</u>
1 colheres de chá	<u>Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado</u>
1 litro	de água
1	dente de alho, cortado em fatias finas
2 colheres de chá	<u>Kikkoman Base de Sopa Concentrada de Massa de Ramen - Sabor Shoyu (Molho De Soja)</u>
2 colheres de sopa	<u>Kikkoman Molho de Soja Ponzu Yuzu</u>
200 g	de noodles udon

PREPARAÇÃO

Passo 1

300 g de tofu firme - **600 g** de couve - **500 g** de daikon - **150 g** de cenoura - **1** alho-francês
Corte o tofu firme em cubos pequenos. Corte a couve em gomos finos. Com um descascador de legumes, corte o daikon e a cenoura em tiras finas. Apare o alho-francês, corte a parte branca em fatias finas na diagonal e lave bem a parte verde, depois corte-a fina.

Passo 2

8 camarões crus, descascados e limpos - **300 g** de carne de frango picada - **3** cebolinhos - **2 colheres de chá** de gengibre ralado - **2 colheres de sopa** de fécula de batata - **1** de ovo batido - **1 colheres de chá** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente **1 colheres de chá** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado

Descongele os camarões se estiverem congelados, depois pique-os grosseiramente, deixando alguma textura. Corte o cebolinho em rodela finas. Coloque numa taça os camarões picados, a carne de frango picada, o cebolinho, o gengibre ralado, a fécula de batata, o ovo batido, o Molho de Soja Kikkoman e o Óleo de Sésamo Kikkoman. Misture bem até ficar tudo ligado. Transfira a mistura para um saco de pasteleiro ou saco de plástico e leve ao frigorífico até utilizar.

Passo 3

1 litro de água - **1** dente de alho, cortado em fatias finas - **2 colheres de chá** Kikkoman Base de Sopa Concentrada de Massa de Ramen - Sabor Shoyu (Molho De Soja)
Coloque numa panela grande a água, o alho fatiado

e a Base para Sopa Ramen Kikkoman e leve a ferver.

Passo 4

Leve a ferver o caldo do Passo 3. Junte a couve, o tofu e o alho-francês do Passo 1. Com duas colheres, molde a mistura de camarão e frango do Passo 2 em almôndegas pequenas e deixe-as cair suavemente no caldo. Tape e deixe apurar 5 min, depois junte o daikon e a cenoura em tiras do Passo 1. Deixe apurar até os legumes ficarem tenros. Sirva com Kikkoman Ponzu Yuzu à parte.

Passo 5

200 g de noodles udon

Termine com o udon:

Junte os noodles udon ao restante caldo. Coza de acordo com as instruções da embalagem e sirva.