

Hot pot de tom yum goong

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

Informação nutricional (por porção)
2.730 kJ / 653 kcal

Gorduras totais: **39 g** Proteína: **38 g**
Hidratos de carbono: **40 g**

INGREDIENTES

4 Porções

8	camarões inteiros (com cabeça)
	Cabeças e cascas dos camarões
20 g	de gengibre
600 ml	de água
1	malagueta vermelha
300 g	de couve chinesa
1	cebola
2	talos de aipo
8	tomates cherry
10 g	de cogumelos orelha-de-judas secos
150 g	de rebentos de bambu, em água
40 g	de coentros
400 g	de peito de frango
100 g	de noodles de vidro
400 ml	de leite de coco
90 ml	<u>Kikkoman Molho de Soja</u>
	<u>Ponzu Limão</u>
60 ml	de óleo de malagueta

PREPARAÇÃO

Passo 1

8 camarões inteiros (com cabeça) - Cabeças e cascas dos camarões - **20 g** de gengibre - **600 ml** de água - **1** malagueta vermelha
Lave os camarões. Retire as cabeças e as cascas, reservando-as para o caldo. Com uma faca pequena, faça um corte pouco profundo ao longo do dorso de cada camarão e retire a tripa. Corte o gengibre em palitos finos. Pique bem a malagueta vermelha, se quiser um sabor mais picante. Coloque as cabeças e cascas de camarão reservadas numa panela grande e toste em seco em lume médio. Cozinhe até as cascas ficarem cor-de-rosa vivo e comecem a colar-se ligeiramente ao fundo da panela. Junte a água, o gengibre e a malagueta. Leve a ferver e deixe apurar 10 min, retirando a espuma que sobe à superfície.

Passo 2

300 g de couve chinesa - **1** cebola - **2** talos de aipo - **8** tomates cherry - **10** de cogumelos orelha-de-judas secos - **150 g** de rebentos de bambu, em água - **40 g** de coentros - **400 g** de peito de frango - **100 g** de noodles de vidro
Lave bem todos os legumes. Corte a couve chinesa em pedaços pequenos. Descasque a cebola e corte-a em gomos finos. Retire os fios mais rijos dos talos de aipo e corte na diagonal. Corte os tomates cherry ao meio. Enxagúe brevemente os cogumelos orelha-de-judas secos e demolhe em água abundante até amolecerem. Rasgue os cogumelos maiores em pedaços pequenos. Corte os rebentos de bambu em fatias finas. Pique grosseiramente os coentros. Corte o peito de frango em fatias finas. Demolhe os noodles de

vidro em água de acordo com as instruções da embalagem.

Passo 3

400 ml de leite de coco - **90 ml** Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão - **60 ml** de óleo de malagueta
Coe o caldo do Passo 1 por um passador fino e devolva-o à panela. Junte o leite de coco, o Kikkoman Ponzu Limão e o óleo de malagueta. Leve a ferver suavemente.

Passo 4

Junte ao caldo a couve chinesa, a cebola, o aipo, os tomates cherry, os cogumelos orelha-de-judas e os rebentos de bambu. Leve a ferver e coza até os legumes começarem a amolecer. Junte o peito de frango e os camarões do Passo 1. Cozinhe até o frango estar bem cozido e os camarões ficarem cor-de-rosa e opacos. Polvilhe com os coentros.

Passo 5

Junte os noodles de vidro ao restante caldo. Coza 1–2 min ou até ficarem tenros e sirva.