

Katsu de tofu com sésamo sobre arroz com ervilhas

Tempo total **30 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 20 Mins. Tempo de confecção

Informação nutricional (por porção)
2407 kJ / 575 kcal

Gorduras totais: **20,5 g** Proteína: **21 g**
Hidratos de carbono: **75,5 g**

INGREDIENTES

2 Porções

100 g de arroz basmati
50 g de ervilhas
1 colher de chá de hortelã picada
2 colheres de sopa de sumo de limão
1 colher de chá de raspa de limão ralada
1 pitada de pimenta
0,5 romã (só sementes)
180 g de tofu
2 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Tamari Fermentado Naturalmente Isento de Glúten
3 colheres de sopa de leite de amêndoa
1 colher de sopa de fécula de batata
15 g de sementes de sésamo
20 g de cornflakes
2 colheres de sopa de azeite
Molho:
2 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Tamari Fermentado Naturalmente Isento de Glúten
2 colheres de sopa de xarope de ácer
1 colher de chá Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
1 colher de cebolinho picado

PREPARAÇÃO

Passo 1

Lave o arroz, adicione o dobro da quantidade de água e coza durante 10 minutos. Cozinhe as ervilhas até ficarem tenras e misture-as com o arroz, a hortelã picada, a raspa de limão, o sumo de limão, a pimenta e as sementes de romã.

Passo 2

Mergulhe o tofu numa mistura de molho de soja sem glúten Kikkoman, leite de amêndoa e fécula de batata, depois polvilhe com sementes de sésamo e cornflakes esmagados. Frite em azeite até ficarem dourados.

Passo 3

Corte o tofu frito em fatias e sirva com arroz e com os acompanhamentos preparados. Regue com um molho feito com uma mistura de molho de soja sem glúten Kikkoman, xarope de ácer, óleo de sésamo e cebolinho.

de sopa