

Kefta Tagine

Tempo total **80 Mins.** **80 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)
2.389 kJ / 570 kcal

Gorduras totais: **40 g** Proteína: **32,4 g**
Hidratos de carbono: **16,4 g**

INGREDIENTES

4 Porções

Para as bolinhas de carne

- 1** cebola
- 2** dentes de alho
- 400 g** carne moída de borrego
(em alternativa: carne
moída mista)
- 3 colheres
de sopa** salsa cortada
- 3 colheres
de sopa** coentros cortados
- 2 colheres
de chá** pimentão moído
- 2 colheres
de chá** cominhos
- 1 colher
de chá** canela
- 1 colher
de chá** pimenta preta moída na
hora
- 50 ml** [Kikkoman Molho de Soja
Fermentado
Naturalmente](#)
- 3 colheres
de sopa** azeite

Para o molho

- 1** cebola
- 2** dentes de alho
- 2** pimentão vermelho
- 2** pimentão amarelo
- 3 colheres
de sopa** azeite
- 400 g** molho de tomate (de
conserva)
- 100 ml** água mineral

PREPARAÇÃO

Passo 1

Descasque e corte em cubinhos a cebola e o alho para as bolinhas de carne. Junte a cebola, o alho, as ervas, as especiarias e o molho de soja à carne e misture bem. Em seguida forme bolinhas com a carne do tamanho de uma noz. Aqueça óleo numa frigideira e frite as bolinhas de carne (não devem ficar totalmente cozinhadas).

Passo 2

Descasque e corte em cubinhos a cebola e o alho para o molho. Corte o pimentão ao meio, limpe-o, lave-o, e, em seguida corte-o em pedaços. Aqueça o óleo num tagine em lume médio. Junte a cebola, o alho e o pimentão e deixe cozinhar durante cerca de 10 minutos. Junte agora os tomates, a água e o molho de soja e tempere com o pimentão moído, os cominhos, a pimenta e o açúcar. Deixe ferver o molho durante mais 10 minutos.

Passo 3

Junte as bolinhas de carne e deixe ferver durante mais 10 a 15 minutos. Abra os ovos e coloque-os cuidadosamente sobre as bolinhas de carne. Tenha em atenção que as gemas dos ovos devem ficar inteiras. Deixe cozer coberto até que os ovos tenham a textura desejada. O Kefta Tagine pode ser servido com pão tradicional árabe e com salsa e coentros a seu gosto.

60 ml	<u>Kikkoman Molho de Soja</u> <u>Fermentado</u> <u>Naturalmente</u>
1 colheres de chá	pimentão moído
2 colheres de chá	cominhos
0,5 colheres de chá	pimenta branca recém-moída
	açúcar
4	ovos