KIKKOMAN

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 colheres de chá	canela
1 colheres 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	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
1 colheres de chá	pimentão moído
2 colheres de chá	cominhos
0,5 colheres de chá	pimenta branca recém-moída
	açúcar
4	ovos