

Kofta de carne de vaca com molho de tomate e soja

Tempo total **35 Mins.** 20 Mins. Tempo de preparação 15 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)

2.300 kJ / 550 kcal

Gorduras totais: **28 g** Proteína: **34 g**

Hidratos de carbono: **38 g**

INGREDIENTES

2 Porções

300 g de carne picada
1 cebola bem picada
1 dente de alho bem picado
0,5 colheres de chá de malagueta em pó
0,5 colheres de chá de noz-moscada
2 colheres de sopa [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#)
2 colheres de sopa de salsa picada
1 colher de sopa de folhas de hortelã picadas
2 colheres de sopa de azeite
250 ml de polpa de tomate
1 colher de chá de canela em pó
0,5 colheres de chá de cominhos em pó
1 lima
200 g de cuscuz ou arroz (cru)
2 colheres de sopa de iogurte natural
20 g de pinhões

PREPARAÇÃO

Passo 1

300 g de carne picada - **1** cebola bem picada - **1** dente de alho bem picado - **0,25 colheres de chá** de malagueta em pó - **0,5 colheres de chá** de noz-moscada - **1 colheres de sopa** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#) - **1 colheres de sopa** de salsa picada - **1 colheres de sopa** de folhas de hortelã picadas - **2 colheres de sopa** de azeite

Numa tigela, misture bem a cebola, o alho, a pimenta em pó, a noz-moscada, o Molho de Soja Kikkoman, a salsa e a hortelã com a carne picada, usando as mãos. Molde a mistura em 6 hambúrgueres ovais. Aqueça o azeite numa frigideira e frite os hambúrgueres até dourarem por todos os lados.

Passo 2

250 ml de polpa de tomate - **1 colheres de chá** de canela em pó - **0,5 colheres de chá** de cominhos em pó - **0,25 colheres de chá** de malagueta em pó - **1 colheres de sopa** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#)

Retire a carne da frigideira. Adicione a polpa de tomate à frigideira com o molho da cozedura. Junte a canela, os cominhos, a malagueta em pó e o Molho de Soja Kikkoman. Tape e deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 15 minutos.

Passo 3

1 lima - **200 g** de cuscuz ou arroz (cru) - **2 colheres de sopa** de iogurte natural - **1 colheres de sopa** de salsa picada - **20 g** de pinhões
Cozinhe o arroz ou o cuscuz de acordo com as instruções da embalagem. Rale a casca e esprema

o sumo de meia lima na frigideira do passo 2 e mexa. Coloque a carne de volta, tape e cozinhe em lume brando por 10 a 15 minutos para aquecer bem. Sirva com arroz ou cuscuz, uma colherada de iogurte e polvilhe com salsa e pinhões. Decore com fatias da metade restante da lima.