KIKKOMAN

Linguado Teriyaki assado com molho de champanhe

Tempo total **50 Mins.** **50 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)
3166 kJ / 756 kcal

Gorduras totais: **28 g** Proteína: **33,1 g**
Hidratos de carbono: **45 g**

INGREDIENTES

4 Porções

180 g	arroz selvagem de grão longo
100 g	champignons
1 colheres de sopa	manteiga
1 colheres de sopa	amêndoa laminada
1 colheres de sopa	ervas aromáticas picadas frescas ou ultracongeladas
6	linguado prontos para cozinhar (conforme o tamanho)
2 colheres de sopa	Kikkoman Molho Teriyaki com Alho Torrado
200 ml	caldo de peixe
100 g	Crème double
200 ml	champanhe
1 pitada	açúcar
1,5 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
50 g	manteiga fria
1,5 colheres de sopa	natas batidas
2 colheres de sopa	manteiga concentrada

PREPARAÇÃO

Passo 1

Cozer o arroz selvagem segundo as instruções na embalagem. Limpar os champignons, cortar em lâminas finas e refogar em manteiga. Torrar a amêndoa laminada numa frigideira sem gordura até ficar dourada. Envolver os champignons, a amêndoa laminada e as especiarias picadas no arroz pronto. Manter quente.

Passo 2

Lavar os filetes de linguado sob água corrente, enxugar com papel absorvente e marinar durante 15 minutos em Molho Teriyaki com Alho Torrado.

Passo 3

Para o molho, reduzir o caldo de peixe com Crème double e champanhe até à metade, temperar levemente com uma pitada de açúcar e o molho de soja e misturar a manteiga gelada em pedaços. Pouco antes de servir, temperar o molho com molho de soja, envolver as natas batidas e bater com uma varinha até formar espuma.

Passo 4

Aquecer manteiga concentrada numa frigideira, enxugar ligeiramente os filetes de linguado com papel absorvente e cozinhar durante cerca de 2 minutos de cada lado, regando de vez em quando com a manteiga concentrada quente. Servir com o molho de champanhe e a variação de arroz selvagem.