

Massa à bolonhesa com molho de soja

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

Informação nutricional (por porção)
2.491 kJ / 595 kcal

Gorduras totais: **18 g** Proteína: **33 g**
Hidratos de carbono: **70 g**

INGREDIENTES

2 Porções

200 g de massa penne
1 colheres de sopa de óleo vegetal
0,5 cebola
2 dentes de alho
300 g de carne de vaca picada
400 g de tomate picado em lata
2 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
2 g de coentros picados

PREPARAÇÃO

Passo 1

200 g de massa penne - **1 colheres de sopa** de óleo vegetal - **0,5** cebola - **2** dentes de alho - **300 g** de carne de vaca picada
Cozinhe o penne de acordo com as instruções da embalagem. Aqueça o óleo vegetal e refogue a cebola picada e o alho durante 1 minuto. Adicione a carne picada e deixe fritar durante 3 minutos, mexendo sempre.

Passo 2

400 g de tomate picado em lata - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **2 g** de coentros picados
Adicione os tomates picados enlatados e o Molho de Soja Kikkoman à carne. Tape e deixe cozinhar em lume brando durante 20 minutos. Misture com o penne cozido e polvilhe com os coentros picados.