

Massa salteada à moda japonesa

Tempo total **30 Mins.** **30 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)
1564 kJ / 373 kcal

Gorduras totais: **10,7 g** Proteína: **22,3 g**
Hidratos de carbono: **46,5 g**

INGREDIENTES

4 Porções

40 ml	de caldo de galinha
7 colheres de sopa	Kikkoman Molho Wok
2	folhas nori
160 g	de peito de frango
1 colher de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
120 g	de camarão
60 g	de cogumelos shiitake
100 g	de couve tipo coração
80 g	de cenoura
2	alhos-franceses
200 g	de massa Tagliatelle seca
30 ml	de óleo vegetal
2	gotas de óleo de sésamo

PREPARAÇÃO

Passo 1

Misturar o caldo de galinha e o Molho Wok numa tigela. Cortar as folhas nori em tiras finas com 5 cm de comprimento. Cortar o peito de frango em tiras finas e temperar previamente com Molho de Soja fermentado naturalmente.

Passo 2

Cortar os camarões em pedaços pequenos agradáveis. Cortar os cogumelos shiitake em fatias finas. Cortar a couve tipo coração em pedaços com cerca de 2 x 4 cm de tamanho. Cortar as cenouras ao meio e, na diagonal, em rodela com 2-3 mm de espessura. Cortar os alhos-franceses também na diagonal em rodela com 5 mm de espessura.

Passo 3

Cozinhar a massa segundo as instruções na embalagem (sem adição de sal) e deixar escorrer bem. Ao mesmo tempo, aquecer óleo vegetal num wok ou numa frigideira e adicionar e saltear sucessivamente a carne de frango, os camarões e os legumes. Juntar a massa cozida e continuar a saltear.

Passo 4

Adicionar a mistura de Molho Wok e óleo de sésamo e, a temperatura elevada, misturar bem agitando o wok ou a frigideira. Distribuir a massa salteada por pratos e polvilhar com tiras de folhas nori.

