KIKKOMAN

Massa salteada com molho de soja e pak choi

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

Informação nutricional (por porção)
2.209 kJ / 527 kcal

Gorduras totais: **14,3 g** Proteína: **17,9 g**
Hidratos de carbono: **76,7 g**

INGREDIENTES

4 Porções

75 g	caju
250 g	massa ramen
3	cebolinhas
3	dentes de alho
1	pimento vermelho
100 g	cogumelos
4	couves pak choi pequenas
2,5 colheres de sopa	óleo vegetal
1 colheres de sopa	gengibre ralado
75 ml	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
2 colheres de sopa	piri-piri
2 colheres de sopa	vinagre de arroz
1 colheres de sopa	Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
	Algumas folhinhas de coentros

PREPARAÇÃO

Passo 1

Torrar o caju numa frigideira sem gordura e reservar. Preparar a massa segundo as instruções na embalagem. Limpar as cebolinhas, lavar e cortar em rodelas. Descascar o alho e esmagar. Cortar o pimento ao meio, limpar, lavar e cortar em tiras. Limpar os cogumelos e cortar em fatias. Cortar a couve pak choi em quartos e lavar.

Passo 2

Aquecer óleo vegetal numa frigideira e alourar brevemente a cebolinha, o alho e o gengibre. Adicionar o pimento, os cogumelos e a couve pak choi, alourar de todos os lados, adicionar a massa, envolver e alourar também brevemente.

Passo 3

Misturar o molho de soja, o molho de piri-piri, o vinagre e o óleo de sésamo, juntar aos legumes e continuar a cozinhar durante alguns minutos. Polvilhar com caju e coentros e servir a massa salteada.