

Mini-pastéis com molho de iogurte

Tempo total **15 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação **5 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2.135 kJ / 510 kcal

Gorduras totais: **24 g** Proteína: **34 g**
Hidratos de carbono: **36 g**

INGREDIENTES

2 Porções

200 g de carne de peru picada
3 ovos (1 cru e 2 cozidos)
1,25 Kikkoman Molho de Soja
colheres de Fermentado
sopa Naturalmente
0,5 colheres de pimenta
de chá
3 colheres Kikkoman Panko - pão
de sopa ralado crocante estilo
Japonês
1,5 colheres de óleo vegetal
de sopa

0,5 Algumas folhas de alface
cebola roxa
50 g de milho doce em lata
1 colheres de iogurte natural
de sopa

PREPARAÇÃO

Passo 1

200 g de carne de peru picada - **1** ovo (cru) - **1**
colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja
Fermentado Naturalmente - **0,5 colheres de chá**
de pimenta - **3 colheres de sopa** Kikkoman Panko -
pão ralado crocante estilo Japonês - **1,5 colheres**
de sopa de óleo vegetal
Misture o peru picado, o ovo, o Molho de Soja
Kikkoman, a pimenta e 1 colher de sopa de Panko
Kikkoman. Forme pastéis, cubra com o restante
Panko Kikkoman e frite de cada lado no óleo
vegetal até ficarem dourados e cozinhados.

Passo 2

Algumas folhas de alface - **0,5** cebola roxa - **50 g**
de milho doce em lata - **1 colheres de sopa** de
iogurte natural - **0,25 colheres de sopa** Kikkoman
Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **2** ovos
cozidos
Corte a cebola roxa em rodela finas e misture com
a alface e o milho doce em lata numa tigela.
Misture o iogurte com o Molho de Soja Kikkoman
para fazer um molho simples, depois adicione-o à
salada e misture bem. Corte os ovos em quartos e
coloque-os por cima. Sirva os pastéis com a
salada.