

Okonomiyaki "Crepe japonês salgado" vegetariano

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

Informação nutricional (por porção)
2.443 kJ / 583 kcal

Gorduras totais: **28,6 g** Proteína: **29,8 g**
Hidratos de carbono: **48,5 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Para o molho Okonomiyaki vegetariano:

3 colheres de sopa de ketchup

2 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente

1 colher de sopa de compota de mirtilo

1 pitada de sal, pimenta, noz moscada e cominhos

100 g de couve tipo coração

50 g de curgetes

0,25 de pimento vermelho

2 cebolinhas

2 colheres de sopa de milho (em conserva)

2 colheres de sopa de óleo vegetal

2 colheres de sopa de cebola frita crocante

2,5 hastes de cebolinho

Para a massa:

300 g de tofu (soft type)

1 colher de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente

6 colheres de sopa de farinha de batata

PREPARAÇÃO

Passo 1

Para o molho Okonomiyaki vegetariano, juntar todos os ingredientes numa tigela e misturar com uma varinha mágica até obter um molho uniforme.

Passo 2

Limpar a couve tipo coração, a curgete e o pimento, cortar em tiras com cerca de 3 cm de comprimento e lavar. Limpar as cebolinhas, cortar em rodelas com 2-3 mm de espessura e lavar.

Passo 3

Para a massa, bater o tofu com uma varinha mágica e misturar bem com caldo de legumes instantâneo e farinha de batata. Adicionar os legumes cortados e o milho e misturar.

Passo 4

Aquecer 1 colher de sopa de óleo numa frigideira grande (no mín. 32 cm Ø), deitar metade da mistura de massa e legumes na frigideira, distribuindo uniformemente os legumes, e formar a partir da mistura dois círculos com aprox. 15-18 cm de tamanho com a ajuda de uma espátula. Polvilhar com 1 colher de sopa de cebola frita crocante e cozinhar durante 2-3 minutos a temperatura média.

Passo 5

Virar cuidadosamente com uma espátula e

continuar a cozinhar durante 2-3 minutos (reduzir um pouco a temperatura). Lavar o cebolinho, enxugar com papel absorvente e cortar em rolinhos.

Passo 6

Colocar cada Okonomiyaki num prato, com o lado com legumes virado para cima, e pincelar com o molho Okonomiyaki vegetariano. Polvilhar com cebolinho e servir.