KIKKOMAN

Panquecas de cenoura e aipo-rábano com ervas aromáticas

Tempo total **25 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação **15 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
1.846 kJ / 441 kcal

Gorduras totais: **16 g** Proteína: **20 g**
Hidratos de carbono: **46 g**

INGREDIENTES

2 Porções

150 g	de cenouras
100 g	de aipo
1	cebola
1 punhado	de cebolinho
0,5 punhado	de salsa
4	folhas de hortelã
100 g	de farinha de trigo integral (integral)
0,5 colheres de chá	de fermento em pó
2	ovos
100 ml	de leite
2 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
1 pitada	de pimenta

E ainda:

2 colheres de sopa	de óleo de colza
2 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
	Salsa para servir

PREPARAÇÃO

Passo 1

150 g de cenouras - **100 g** de aipo - **1** cebola - **1 punhado** de cebolinho - **0,5 punhado** de salsa - **4** folhas de hortelã
Ralar a cenoura e o aipo. Pique muito bem a cebola, o cebolinho, a salsa e a hortelã e misture-os com os legumes.

Passo 2

100 g de farinha de trigo integral (integral) - **0,5 colheres de chá** de fermento em pó - **2** ovos - **100 ml** de leite - **1 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **1 pitada** de pimenta
Peneire a farinha e misture-a com o fermento em pó. Bata os ovos com o leite e o molho de soja Kikkoman. Numa tigela, misture os ingredientes secos com os ingredientes húmidos para fazer uma massa e adicione os legumes com ervas. Tempere com pimenta e misture bem.

Passo 3

2 colheres de sopa de óleo de colza para fritar - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - Salsa para servir
Aqueça uma pequena quantidade de óleo numa frigideira e reduza o lume. Coloque uma colher de massa para fazer pequenas panquecas e frite-as de ambos os lados. Sirva-as quentes com ervas aromáticas e Molho de Soja Kikkoman.