

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

INGREDIENTES

2 Porções

150 g de cenouras

100 g de aipo **1** cebola

1 punhado de cebolinho

0.5 de salsa

punhado

folhas de hortelã
de farinha de trigo

integral (integral)

0,5 colheres de fermento em pó

de chá

2 ovos100 ml de leite

2 colheres Kikkoman Molho de Soja

de sopa <u>Fermentado</u>

Naturalmente

1 pitada de pimenta

E ainda:

2 colheres de óleo de colza

de sopa

2 colheres Kikkoman Molho de Soja

de sopa <u>Fermentado</u>

<u>Naturalmente</u> Salsa para servir Gorduras totais: 16 g Proteína: 20 g

Hidratos de carbono: 46 g

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.