

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 de salsa
punhado
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](#)
2 colheres de sopa 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.