KIKKOMAN

Panquecas de curgete e cenoura

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

Informação nutricional (por porção)
1.297 kJ / 310 kcal

Gorduras totais: **16,2 g** Proteína: **6,5 g**
Hidratos de carbono: **23 g**

INGREDIENTES

2 Porções

100 g	de painço cozido
0,25	de courgette
1	cenoura
1	ovo
0,5 colheres de chá	de pimenta
1 colheres de sopa	de salsa picada
3 colheres de sopa	de azeite
0,5	pimento vermelho
1	tomate
0,25	de cebola
1 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
1 colheres de sopa	de sumo de limão

PREPARAÇÃO

Passo 1

100 g de painço cozido - **0,25** de courgette - **1** cenoura - **1** ovo - **0,5 colheres de chá** de pimenta - **1 colheres de sopa** de salsa picada - **2 colheres de sopa** de azeite
Misture o painço cozido com os legumes ralados e o ovo, tempere com pimenta e salsa. Forme pequenas panquecas e frite-as em azeite até ficarem douradas.

Passo 2

0,5 pimento vermelho - **1** tomate - **0,25** de cebola - **1 colheres de sopa** de azeite - **1 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **1 colheres de sopa** de sumo de limão
Corte o pimento, o tomate e a cebola em rodelas e misture com o molho de soja Kikkoman, o azeite e o sumo de limão. Sirva com as panquecas.