

Peixe frito em molho agri-doce

Tempo total **90 Mins.** 20 Mins. Tempo de preparação **60 Mins.** Tempo de marinada **10 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
874 kJ / 208 kcal

Gorduras totais: **10,5 g** Proteína: **12,9 g**
Hidratos de carbono: **14,9 g**

INGREDIENTES

4 Porções

280 g lombos de bacalhau demolhado

Para a marinada do bacalhau

0,5 colheres de sopa Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin

1 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente

Para o molho agri-doce

100 ml vinagre

50 ml Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin

1 colheres de chá sal

0,5 cebola

0,5 cenoura

0,25 pimento vermelho Piri-piri (seco ou fresco)

Farinha para cobrir

Gordura ou óleo para fritar

PREPARAÇÃO

Passo 1

Seque o peixe e corte em cubos de 2 cm. Numa taça, misture o Mirin e molho de soja e deixe marinar um pouco o peixe.

Passo 2

Misture todos os ingredientes do molho agri-doce.

Passo 3

Descasque a cebola em metade e corte em tiras finas. Descasque a cenoura e lave, assim como o pimento e corte em juliana a de 5 cm. Lave e corte o piri-piri fininho.

Passo 4

Coloque os todos os vegetais cortados no molho agri-doce.

Passo 5

Retire o bacalhau da marinada de Mirin, seque e cubra com um pouco de farinha.

Passo 6

Frite o bacalhau numa frigideira quente com óleo ou gordura de fritar a 180 °C durante cerca de 3 minutos, seque bem e depois adicione o molho agri-doce. Aguarde pelo menos 1 hora e sirva.