KIKKOMAN

Peixe frito em molho agridoce

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 agridoce	
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 agridoce.

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 agridoce.

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 agridoce. Aguarde pelo menos 1 hora e sirva.