

Phô gà Sopa com massa de arroz e frango

Tempo total **35 Mins.**

Informação nutricional (por porção)
1.661 kJ / 396 kcal

Gorduras totais: **6 g** Proteína: **47 g**
Hidratos de carbono: **47 g**

INGREDIENTES

4 Porções

Para o frango:

240 g de peito de frango
80 ml Kikkoman Marinada Teriyaki

Para o caldo:

1 cebola
Manteiga concentrada para assar
1 litro de caldo de carne
1 anis estrelado
1 pau de canela
2,5 colheres de sopa de molho de peixe (conforme o gosto)
Sal, pimenta

Para os ingredientes da sopa:

300 g de talharim de arroz
0,75 punhado de molho de coentros
2 caules de manjeriço tailandês
2 caules de menta
1 chili pequeno
1 lima biológica (não tratada)
200 g de rebentos de feijão mungo

PREPARAÇÃO

Passo 1

Cortar o peito de frango em tranches finas e deixar a marinar durante pelo menos 30 minutos em Kikkoman Marinada Teriyaki.

Passo 2

Para o caldo, cortar a cebola em cubos, alourar ligeiramente em manteiga concentrada e deitar caldo de carne. Juntar as especiarias e deixar cozinhar tapado durante cerca de 30 minutos. Temperar eventualmente o caldo com molho de peixe e passar.

Passo 3

Entretanto, colocar a massa de arroz numa taça e regar com água muito quente, com pouco sal, e deixar repousar durante cerca de 6 minutos. Picar coentros, manjeriço tailandês e menta e cortar o chili em rodelas pequenas. Cortar a lima em oitavos. Deixar escorrer a carne de frango marinada. Juntar ao caldo e cozinhar nele durante 3 minutos.

Passo 4

Escorrer o talharim de arroz numa peneira. Dispor juntamente com os rebentos de feijão mungo em tigelas de sopa ou pratos fundos. Distribuir por cima as ervas aromáticas picadas e as rodelas de chili. Regar com o caldo a ferver. Distribuir os pedaços de frango pelas tigelas ou pelos pratos de sopa. Decorar com oitavos de lima e servir.

