KIKKOMAN

Pimentos recheados com feijão adzuki

Tempo total **45 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação **35 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2.836 kJ / 678 kcal

Gorduras totais: **37,5 g** Proteína: **25,5 g**
Hidratos de carbono: **51 g**

INGREDIENTES

2 Porções

2	pimentos verdes
2	pimentos amarelos
1 colheres de sopa	de azeite
1	courgette pequena
170 g	de tomate cherry
300 g	de feijão adzuki cozido
50 g	de queijo cheddar
1 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão
2 colheres de sopa	de cebolinho picado
1 pitada	de pimenta
1 colheres de chá	de orégãos secos
1 colheres de chá	de coentros em pó

Molho de manjericão:

1 punhado	de manjericão fresco
3 colheres de sopa	de azeite
1 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão
1	dente de alho, esmagado

PREPARAÇÃO

Passo 1

2 pimentos verdes - **2** pimentos amarelos - **1 colheres de sopa** de azeite - **1** courgette pequena - **170 g** de tomate cherry
Pré-aqueça o forno a 200 °C. Corte os pimentos ao meio no sentido do comprimento e retire-lhes as sementes. Corte a curgete em pedaços de cerca de 1 cm. Aqueça o azeite numa frigideira e salteie a curgete durante 2-3 minutos até ficar macia. Adicione os tomates cherry e frite durante mais um minuto.

Passo 2

300 g de feijão adzuki cozido - **50 g** de queijo cheddar - **1 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão - **2 colheres de sopa** de cebolinho picado - **1 pitada** de pimenta - **1 colheres de chá** de orégãos secos - **1 colheres de chá** de coentros em pó
Misture o feijão adzuki e os legumes salteados numa tigela. Adicione o cebolinho picado, as especiarias e o molho Kikkoman ponzu de limão. Encha os pimentos com o recheio preparado, distribuindo-o uniformemente em cada pimento. Polvilhe o queijo ralado por cima. Leve ao forno pré-aquecido durante 25-30 minutos até os pimentos estarem macios e o recheio ligeiramente dourado.

Passo 3

1 punhado de manjericão fresco - **3 colheres de sopa** de azeite - **1 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão - **1** dente de alho, esmagado
Enquanto os pimentos estão a assar, prepare o molho de manjericão. Triture o manjericão, o

azeite, o Kikkoman ponzu de limão e o alho esmagado num liquidificador ou num processador de alimentos até ficar homogéneo. Regue o molho sobre os pimentos assados antes de servir.