

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 colher de sopa de azeite
1 courgette pequena
170 g de tomate cherry
300 g de feijão adzuki cozido
50 g de queijo cheddar
1 colher de sopa [Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão](#)
2 colheres de sopa de cebolinho picado
1 pitada de pimenta
1 colher de chá de orégãos secos
1 colher de chá de coentros em pó
Molho de manjerição:
1 punhado de manjerição fresco
3 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa [Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão](#)
1 dente de alho, esmagado

PREPARAÇÃO

Passo 1

2 pimentos verdes - **2** pimentos amarelos - **1 colher 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 courgette em pedaços de cerca de 1 cm. Aqueça o azeite numa frigideira e salteie a courgette 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 colher de sopa** [Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão](#) - **2 colheres de sopa** de cebolinho picado - **1 pitada** de pimenta - **1 colher de chá** de orégãos secos - **1 colher 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 manjerição fresco - **3 colheres de sopa** de azeite - **1 colher de sopa** [Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão](#) - **1** dente de alho, esmagado

Enquanto os pimentos estão a assar, prepare o molho de manjerição. Triture o manjerição, o

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