

Pimentos recheados com lentilhas e tomates

Tempo total **30 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 20 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)

1.255 kJ / 300 kcal

Gorduras totais: **8 g** Proteína: **14,8 g**

Hidratos de carbono: **38,2 g**

INGREDIENTES

2 Porções

2 pimentos amarelos
1 colher de sopa de azeite
100 g de lentilhas vermelhas cozidas
2 tomates
2 colheres de sopa de coentros frescos picados
2 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
1 colher de chá de gengibre moído
1 colher de chá de cominhos moídos

PREPARAÇÃO

Passo 1

2 pimentos amarelos - **1 colher de sopa** de azeite

Corte os pimentos ao comprimento e retire-lhes as sementes. Esfregue com azeite e coloque num tabuleiro de ir ao forno.

Passo 2

100 g de lentilhas vermelhas cozidas - **2** tomates - **2 colheres de sopa** de coentros frescos picados - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **1 colher de chá** de gengibre moído - **1 colher de chá** de cominhos moídos

Misture as lentilhas cozidas com os tomates picados e os coentros, e tempere com o molho de soja Kikkoman, o gengibre e os cominhos. Recheie os pimentos com a mistura e leve ao forno a 190 °C durante 20 minutos.