KIKKOMAN

Pita coberta com costeletas com lentilhas condimentadas e espinafres

Tempo total **55 Mins.** **20 Mins.** Tempo de preparação **25 Mins.** Tempo de confeção **10 Mins.** Tempo de arrefecimento

Informação nutricional (por porção)
2.972 kJ / 710 kcal

Gorduras totais: **19 g** Proteína: **22 g**
Hidratos de carbono: **109 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Costeletas:

60 g	de milhete
60 g	de lentilhas vermelhas
60 g	Kikkoman Panko - pão ralado crocante estilo Japonês
0,5	cebola
1 colheres de sopa	de coentros picados
1 colheres de chá	de paprica em pó
1 colheres de chá	de cominhos
0,5 colheres de chá	de pimenta preta
1 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
2,5 colheres de sopa	de óleo de cozinha
4 colheres de sopa	Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Alho Assado

E ainda:

2	pães pita
50 g	de espinafres
1	cebola roxa
	Coentros frescos
1 punhado	de cebolinho

PREPARAÇÃO

Passo 1

60 g de milhete - **60 g** de lentilhas vermelhas
Coloque os grãos de milhete e as lentilhas vermelhas numa peneira, passe-os por água fria e depois por água a ferver. Coloque numa panela com o dobro do volume de água e deixe ferver. Cozinhe em lume brando durante 15 minutos e depois reserve para arrefecer.

Passo 2

60 g Kikkoman Panko - pão ralado crocante estilo Japonês **0,5** cebola - **1 colheres de sopa** de coentros picados - **1 colheres de chá** de paprica em pó - **0,5 colheres de chá** de cominhos - **0,5 colheres de chá** de pimenta preta - **1 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
Misture os grãos de milhete e as lentilhas ligeiramente arrefecidos com a cebola picada, o molho de soja, as ervas aromáticas e as especiarias. Adicione o panko e misture bem.

Passo 3

Com mãos húmidas, forme pequenas costeletas.

Passo 4

2,5 colheres de sopa de óleo - **4 colheres de sopa** Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Alho Assado
Frite as costeletas em óleo até ficarem douradas de ambos os lados. De seguida, adicione o molho teriyaki e salteie durante mais 2 minutos.

Passo 5

2 pães pita
Entretanto, grelhe as pitas numa frigideira quente.

Passo 6
50 g de espinafres - **1** cebola roxa - Coentros frescos - **1 punhado** de cebolinho
Quando as pitas estiverem tostadas, coloque por cima os espinafres, a cebola roxa cortada em rodelas finas, o cebolinho picado, os coentros e as costeletas.