KIKKOMAN

Ramen de pato Teriyaki

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

Informação nutricional (por porção)
2.292 kJ / 548 kcal

Gorduras totais: **28,2 g** Proteína: **31,9 g**
Hidratos de carbono: **39,9 g**

INGREDIENTES

2 Porções

250 g	de filete de peito de pato
1	pedaço pequeno de gengibre, com aprox. 1 cm
1 colheres de sopa	Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
1,5 colheres de sopa	Kikkoman Marinada Teriyaki
200 g	de feijão-verde
100 g	de noodles para ramen (alternativa: linguine ou esparguete)
3,5 colheres de sopa	Kikkoman Base de Sopa Concentrada de Massa de Ramen - Sabor Shoyu (Molho De Soja)
540 ml	de água
80 g	de rebentos de alfafa frescos

PREPARAÇÃO

Passo 1

Frite o peito de pato com o gengibre picado no óleo de sésamo aquecido durante 3-5 minutos em cada lado, retire, pincele com a Marinada de Teriyaki e leve ao forno pré-aquecido a 200°C durante 15-20 minutos.

Passo 2

Coza o feijão em água a ferver durante aprox. 10 minutos. Prepare os noodles segundo as instruções da embalagem.

Passo 3

Ferva aprox. 540 ml de água numa panela, misture com a Base para Sopa de Ramen e divida por 2 taças.

Passo 4

Adicione os noodles cozinhados. Fatie o peito de pato, coloque-o na taça com os feijões e os rebentos e sirva.