

Risoto cremoso com couve kale e bacalhau

Tempo total **25 Mins.** 5 Mins. Tempo de preparação **20 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2.261 kJ / 540 kcal

Gorduras totais: **22 g** Proteína: **33 g**
Hidratos de carbono: **45 g**

INGREDIENTES

2 Porções

1 colheres de sopa de azeite
150 g de arroz arbóreo
125 ml de vinho branco
500 ml de caldo de galinha
30 g de couve kale
1 colheres de sopa de manteiga
150 g de lombo de bacalhau
1,5 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal
1 dente de alho, bem picado
2 colheres de chá de sumo de limão
1 colheres de sopa de queijo duro ralado (parmesão ou Grana Padano)
Pesto de couve kale:
25 g de couve kale
0,5 dente de alho
0,25 colheres de sopa de pinhões
1 colheres de sopa de azeite
0,5 colheres de chá de sumo de limão
0,5 colheres de chá Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor

PREPARAÇÃO

Passo 1

1 colheres de sopa de azeite - **150 g** de arroz arbóreo - **125 ml** de vinho branco - **1 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal - **500 ml** de caldo de galinha
Refogue o arroz no azeite durante 1 minuto. Adicione o vinho branco e o Molho de Soja Kikkoman com Menos Sal e cozinhe até o líquido ser absorvido. Adicione gradualmente o caldo de galinha, mexendo regularmente.

Passo 2

55 g de couve kale - **0,5 colheres de sopa** dente de alho - **0,25 colheres de sopa** de pinhões - **1 colheres de sopa** de azeite - **0,5 colheres de chá** de sumo de limão - **0,5 colheres de chá** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal - **1 colheres de sopa** de manteiga
Lave e seque a couve, depois remova os talos e corte-a. Adicione 25 g de couve kale a um liquidificador juntamente com o alho, os pinhões, o azeite, o sumo de limão e ½ colher de chá de Molho de Soja Kikkoman com Menos Sal. Misture até ficar homogêneo.

Quando o arroz do passo 1 estiver macio e tiver absorvido todo o líquido, adicione o resto da couve picada e cozinhe durante mais 3 minutos. Se necessário, adicione um pouco mais de caldo ou água. Para terminar, junte a manteiga e metade do pesto de couve kale.

Passo 3

Reduzido de Sal

150 g de lombo de bacalhau - **0,5 colheres de sopa**
Kikkoman Molho de Soja Fermentado

Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal - **1** dente
de alho, bem picado - **2 colheres de chá** de sumo
de limão - **1 colher de sopa** de queijo duro ralado
(parmesão ou Grana Padano)

Pincele o bacalhau com o Molho de Soja Kikkoman
com Menos Sal, o sumo de limão e os alhos bem
picados. Cozinhe a vapor durante cerca de 5
minutos. Sirva por cima do risoto de couve, regue
com o restante pesto e polvilhe com o queijo duro
ralado.