KIKKOMAN

Rolinhos de arroz com frango e alho francês

Tempo total **30 Mins.** **5 Mins.** Tempo de preparação **25 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
1.900 kJ / 454 kcal

Gorduras totais: **6,3 g** Proteína: **23,1 g**
Hidratos de carbono: **79,5 g**

INGREDIENTES

4 Porções

300 g	de arroz para sushi japonês
4	folhas nori
1 colheres de sopa	de óleo vegetal
2	hastes de alho francês, cortadas às rodelas
2	peitos de frango sem pele, cortados finamente
1	dente de alho grande, esmagado
6 colheres de sopa	Kikkoman Molho Teriyaki BBQ com Mel e Sabor Fumado
1	cenoura, descascada e ralada
2 colheres de chá	de sementes de sésamo torradas
1 mão cheia	de folhas de espinafre fresco

PREPARAÇÃO

Passo 1

Lave o arroz para sushi até a água estar transparente. Coloque-o numa panela com fundo grosso e adicione 330 ml de água. Coloque a tampa na panela e leve a ferver. Logo que a água esteja a ferver, reduza o calor para o mínimo e deixe o arroz cozinhar durante 12 minutos. A seguir, deixe a tampa colocada na panela, desligue o fogão e deixe o arroz apurar durante 10 minutos. Retire a tampa e solte o arroz com um garfo.

Passo 2

Enquanto o arroz coze, aqueça o óleo numa frigideira grande e cozinhe o alho francês durante 5 minutos. A seguir, adicione o frango. Continue a cozinhar durante 3 a 4 minutos, junte o alho e o molho Teriyaki Barbeque com Mel Kikkoman e deixe cozinhar durante mais 2 a 3 minutos, até o molho estar quente. Adicione a cenoura ralada.

Passo 3

Distribua o arroz sobre as folhas nori e coloque numa metade o espinafre e a mistura de frango e alho francês. Polvilhe com sementes de sésamo. Dobre o outro lado da folha nori sobre esta metade e corte em 4 pedaços. Enrole os pedaços e delicie-se.