KIKKOMAN

Rolos de couve lombarda com molho de tomate aromatizado

Tempo total **55 Mins.**

Informação nutricional (por porção)
1.444 kJ / 345 kcal

Gorduras totais: **18,5 g** Proteína: **33,1 g**
Hidratos de carbono: **10,9 g**

INGREDIENTES

2 Porções

4	folhas grandes de couve lombarda
1	chalota
1	molho pequeno de salsa
250 g	de carne de vaca picada
1 colheres de chá	de mostarda
0,5 colheres de chá	de pimenta grossa
6 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
4	tomates grandes
1	cebola pequena
1	raminho de tomilho
200 ml	de caldo de legumes
1 colheres de sopa	de concentrado de tomate
	de açúcar
	de especiarias para pão de especiarias (gingerbread)

PREPARAÇÃO

Passo 1

Escaldar as folhas de couve lombarda em água com sal a ferver durante cerca de 3 minutos, passar por água fria e cortar planamente o caule demasiado grosso. Descascar a chalota, picar finamente, lavar a salsa e picar também finamente.

Passo 2

Misturar a carne picada com a chalota, a salsa, a mostarda e a pimenta e temperar com um pouco de Molho de Soja fermentado naturalmente. Distribuir a carne picada pelas folhas de couve lombarda, enrolar as folhas bem apertadas e atar com um fio de cozinha.

Passo 3

Lavar os tomates, retirar o caule e cortar em cubos grossos. Descascar a cebola e cortar também em pedaços pequenos. Arrancar o tomilho dos ramos, colocar tudo numa forma refratária, deitar o caldo, colocar os rolos por cima e cozinhar no forno pré-aquecido a 180 graus durante cerca de 40 minutos. Virar de vez em quando.

Passo 4

Dispor os rolos no prato, reduzir se necessário brevemente o resto do líquido. Temperar o concentrado de tomate com açúcar, especiarias para pão de especiarias e Molho de Soja temperado naturalmente e deitar sobre os rolos.

Servir um puré de batata leve a acompanhar.