KIKKOMAN

Salada crocante de couves-de-bruxelas com sementes de sésamo

Tempo total **30 Mins.** **15 Mins.** Tempo de preparação **15 Mins.** Tempo de confeção

INGREDIENTES

2 Porções

500 g	de couves-de-bruxelas
1 litro	de óleo vegetal para fritar
2	limas
3 colheres de sopa	de caldo de legumes
1	malagueta vermelha picada
10 g	de galanga ou gengibre picado
1	talo pequeno de erva-príncipe muito bem picado
1 colheres de sopa	de açúcar mascavado (alternativa: açúcar de palma)
4 colheres de sopa	Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Alho Assado
2 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
50 g	de sementes de sésamo branco

PREPARAÇÃO

Passo 1

500 g de couves-de-bruxelas

Retire as folhas externas das couves-de-bruxelas, corte o talo e faça um corte em forma de cruz com cerca de 1 cm de profundidade no caule. Corte as couves-de-bruxelas grandes ao meio.

Passo 2

1 litro de óleo vegetal para fritar

Aqueça o óleo num wok grande. Assim que as folhas de couve-de-bruxelas borbulharem imediatamente ao entrar em contacto com o óleo, este está suficientemente quente (aproximadamente 175 °C). Frite as couves-de-bruxelas em duas porções durante cerca de 4 minutos cada, até ficarem crocantes por fora e macias por dentro. Retire do wok e escorra bem.

Passo 3

2 limas - **3 colheres de sopa** de caldo de legumes - **1** malagueta vermelha picada - **10 g** de galanga ou gengibre picado - **1** talo pequeno de erva-príncipe muito bem picado - **1 colheres de sopa** de açúcar mascavado (alternativa: açúcar de palma) - **4 colheres de sopa** Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Alho Assado **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente

Esprema o sumo das limas. Leve o caldo de legumes ao lume até ferver com a malagueta, o gengibre, a erva-príncipe e o açúcar. Retire do lume e junte o Molho Teriyaki com Alho Kikkoman, o Molho de Soja Kikkoman e o sumo de lima para fazer uma marinada.

Passo 4

50 g de sementes de sésamo brancas

Deite o molho teriyaki sobre as couves-de-

bruxelas quentes. Torre as sementes de sésamo numa frigideira seca até ficarem douradas, mexendo frequentemente, e depois polvilhe sobre a salada. Sirva quente ou frio.