

Salada de Arroz Crocante do Laos no Forno

Tempo total **45 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 35 Mins. Tempo de confecção

Informação nutricional (por porção)
3.463,0 kJ / 829 kcal

Gorduras totais: **50 g** Proteína: **25,2 g**
Hidratos de carbono: **62,5 g**

INGREDIENTES

2 Porções

250 g de arroz de sushi cozido,
de grão curto ou médio
(de preferência do dia
anterior)

0,5 colheres de chá de pasta de caril
vermelho tailandês

2 colheres de chá Kikkoman Óleo de
Sésamo Tostado

3 colheres de chá Kikkoman Molho de Soja
Fermentado
Naturalmente

Para o molho:

0,5 malagueta vermelha
pequena

1 dente de alho

1 lima pequena, raspa e
sumo

2 colheres de chá Kikkoman Óleo de
Sésamo Tostado

3 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja
Fermentado
Naturalmente

0,5 colheres de chá de açúcar mascavado

50 ml de sumo de maracujá
(em alternativa: sumo de
laranja)

4 pitada de pimenta preta

100 g de espinafres baby

2 mini pepinos

2 cenouras

0,5 punhado de salsa, coentros e/ou
hortelã

PREPARAÇÃO

Passo 1

250 g de arroz de sushi cozido, de grão curto ou médio (de preferência do dia anterior) - **0,5 colheres de chá** de pasta de caril vermelho tailandês - **2 colheres de chá** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado **3 colheres de chá** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
Pré-aqueça o forno a 200 °C e forre um tabuleiro pequeno com papel vegetal. Misture o arroz com a pasta de caril, o Óleo de Sésamo Kikkoman e o Molho de Soja Kikkoman, espalhe uniformemente pelo tabuleiro e leve ao forno pré-aquecido durante 20–30 min, até ficar estaladiço e ligeiramente dourado, virando a meio da cozedura.

Passo 2

0,5 malagueta vermelha pequena - **1** dente de alho - **1** lima pequena, raspa e sumo - **2 colheres de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - **3 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **0,5 colheres de chá** de açúcar mascavado - **50 ml** de sumo de maracujá (em alternativa: sumo de laranja) - **4 pitada** de pimenta preta
Pique bem a malagueta e o alho e misture com a raspa e o sumo de lima, o Óleo de Sésamo Kikkoman, o Molho de Soja Kikkoman, o açúcar e o sumo de maracujá. Tempere com a pimenta.

Passo 3

100 g de espinafres baby - **2** mini pepinos - **2** cenouras - **0,5 punhado** de salsa, coentros e/ou hortelã
Lave e seque os espinafres na centrifugadora de saladas. Corte os pepinos e as cenouras no sentido

Para os ovos mexidos veganos:

1 colheres de chá	<u>Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado</u>
0,5	cebola roxa
1	dente de alho pequeno
100 g	de tofu firme ou semifirme
2 colheres de chá	<u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente</u>
0,5 colheres de chá	de cúrcuma em pó
	Opcional: kala namak
30 g	de ervilhas wasabi, picadas
1	lima pequena não encerada, cortada em gomos
	Algumas folhas de hortelã

do comprimento, em tiras finas. Pique as ervas e envolva todos os ingredientes da salada com o molho.

Passo 4

1 colheres de chá Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - **0,5** cebola roxa - **1** dente de alho pequeno - **100 g** de tofu firme ou semifirme - **2 colheres de chá** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **0,5 colheres de chá** de cúrcuma em pó - Opcional: kala namak
Aqueça o Óleo de Sésamo Kikkoman numa frigideira pequena. Pique bem a cebola e o alho, junte-os à frigideira e deixe amolecer. Esfarele o tofu por cima, envolva bem e tempere com o Molho de Soja Kikkoman, a cúrcuma e, se usar, o kala namak. Cozinhe até o tofu estar bem quente e tudo bem envolvido.

Passo 5

30 g de ervilhas wasabi, picadas - **1** lima pequena não encerada, cortada em gomos - Algumas folhas de hortelã
Disponha a salada nos pratos: comece com os ingredientes do Passo 3, adicione o arroz crocante, cubra com os ovos mexidos vegan, ervilhas com wasabi, fatias de lima e hortelã e sirva.