KIKKOMAN

Salada de curgete, feijão e beringela

Tempo total **20 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação **10 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2.672 kJ / 638 kcal

Gorduras totais: **32,6 g** Proteína: **34,3 g**
Hidratos de carbono: **44,3 g**

INGREDIENTES

2 Porções

1	curgete amarela
1	curgete verde
150 g	de feijão azuki (enlatado)
1 colheres de sopa	Kikkoman Molho para Poke Bowls
1	lima biológica
0,5	beringela pequena
1	chalota pequena
1	dente de alho pequeno
2 colheres de sopa	de azeite
2 colheres de sopa	de vinagre balsâmico light
2 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão
2 colheres de sopa	de óleo de linhaça
	Pimenta
125 g	de halloumi
1	ramo pequeno de salsa
	Flocos de malagueta, a gosto

PREPARAÇÃO

Passo 1

1 curgete amarela - **1** curgete verde - **150 g** de feijão azuki (enlatado) - **1 colheres de sopa** Kikkoman Molho para Poke Bowls - **1** lima biológica
Corte a curgete longitudinalmente em fatias ou tiras. Marine o feijão azuki no molho Kikkoman Poke. Corte a lima em oito partes.

Passo 2

0,5 beringela pequena - **1** chalota pequena - **1** dente de alho pequeno - **2 colheres de sopa** de azeite - **2 colheres de sopa** de vinagre balsâmico light - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão - **2 colheres de sopa** de óleo de linhaça - Pimenta
Corte a beringela e a chalota em cubos pequenos e pique o alho. Aqueça 1 colher de sopa de azeite e frite a beringela, a chalota e o alho até ficarem dourados. Deglaceie com o vinagre e o Kikkoman Ponzu Limão. Junte o óleo de linhaça e tempere com a pimenta.

Passo 3

125 g de halloumi - **1** ramo pequeno de salsa - Flocos de malagueta, a gosto - Oitavos de lima do passo 1
Corte o halloumi em fatias com cerca de 1 cm de espessura e frite numa frigideira antiaderente no restante óleo aquecido durante cerca de 4 minutos de cada lado até dourar. Lave a salsa, seque-a e retire as folhas. Coloque as fatias de curgete em tigelas, decore com o feijão e regue com o molho morno. Disponha o halloumi, a salsa e as fatias de lima do passo 1 por cima e sirva imediatamente,

pois o halloumi sabe melhor quente. Polvilhe com flocos de malagueta, se desejar.