KIKKOMAN

Salada de orzo com legumes de verão

Tempo total **28 Mins.** **20 Mins.** Tempo de preparação **8 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
1.465 kJ / 350 kcal

Gorduras totais: **15 g** Proteína: **10 g**
Hidratos de carbono: **45 g**

INGREDIENTES

2 Porções

120 g	de massa orzo
2 colheres de sopa	de sumo de lima fresco
2 colheres de sopa	de azeite
2 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
1 colheres de sopa	de mel
50 g	de tomates cherry
50 g	de pepino, cortado em cubos
1	pimento amarelo, cortado em cubos
1	cebolinha, picada
35 g	de queijo pecorino romano ralado
10 g	de ervas frescas para decorar (por exemplo, manjericão, endro ou salsa)
40 ml	Kikkoman Molho para Poke Bowls

PREPARAÇÃO

Passo 1

120 g de massa orzo
Coza a massa orzo em água com sal, de acordo com as instruções da embalagem. Escorra e deixe arrefecer completamente.

Passo 2

2 colheres de sopa de sumo de lima fresco - **2 colheres de sopa** de azeite - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **1 colheres de sopa** de mel
Numa tigela pequena, misture o sumo de lima, o azeite, o mel e o molho de soja Kikkoman para fazer o molho.

Passo 3

50 g de tomates cherry - **50 g** de pepino, cortado em cubos - **1** pimento amarelo, cortado em cubos - **1** cebolinha, picada - **35 g** de queijo pecorino romano ralado - **10 g** de ervas frescas para decorar (por exemplo, manjericão, endro ou salsa) - **40 ml** Kikkoman Molho para Poke Bowls
Misture a massa orzo arrefecida com os legumes de verão cortados em cubos numa tigela grande. Verta o molho de lima sobre a salada e mexa suavemente para cobrir todos os ingredientes de forma uniforme. Decore com as ervas frescas, o pecorino romano ralado e o molho Kikkoman Poke.