

Salmão assado com soja doce e sésamo

Tempo total **45 Mins.** 15 Mins. Tempo de preparação **30 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2.905 kJ / 694 kcal

Gorduras totais: **23 g** Proteína: **40 g**
Hidratos de carbono: **78 g**

INGREDIENTES

2 Porções

400 g de salmão (2 lombos de salmão de 200 g cada)
80 ml Kikkoman Molho para arroz - doce
1 colher de sopa Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
2 colheres de sopa de mel
30 g de sementes de sésamo
200 g de arroz glutinoso
400 ml de água
150 g de brócolos, cortados em floretes e cozidos a vapor ou escaldados
150 g de cenoura, cortada em palitos, cozida a vapor ou escaldada
Sal e pimenta
3 folhas de coentros para decorar

PREPARAÇÃO

Passo 1

80 ml Kikkoman Molho para arroz - doce - **1 colher de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - **2 colheres de sopa** de mel
Pré-aqueça o forno a 200°C (aquecimento superior e inferior). Numa tigela pequena, misture o molho Kikkoman para arroz com o óleo de sésamo Kikkoman e o mel.

Passo 2

400 g de salmão (2 lombos de salmão de 200 g cada) - Pimenta a gosto - **25 g** de sementes de sésamo
Coloque o salmão num prato de ir ao forno, tempere ligeiramente com pimenta e cubra uniformemente com a marinada preparada. Polvilhe o sésamo por cima de cada lombo.

Passo 3

Coza o salmão no forno pré-aquecido durante 12-15 minutos até estar cozinhado mas ainda succulento. O tempo de cozedura varia consoante a espessura dos lombos.

Passo 4

200 g de arroz glutinoso - **400 ml** de água - **150 g** de brócolos, cortados em floretes e cozidos a vapor ou escaldados - **150 g** de cenoura, cortada em palitos, cozida a vapor ou escaldada
Coza o arroz de acordo com as instruções da embalagem. Cozinhe os brócolos e as cenouras a vapor ou escale-os, consoante a sua preferência

Passo 5

5 g de sementes de sésamo - **3** folhas de coentros para decorar

Divida o arroz entre os pratos e coloque os lombos de salmão ao lado. Deite um pouco dos sucos da assadeira sobre o salmão. Adicione os legumes e termine com as sementes de sésamo e os coentros.