

Salmão teriyaki com sésamo e batatas crocantes

Tempo total **40 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 30 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
5.543 kJ / 1.327 kcal

Gorduras totais: **96,7 g** Proteína: **57,4 g**
Hidratos de carbono: **54,7 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Batatas:

6 batatas pequenas
0,5 colheres de sal
de chá

Salmão:

400 g de filetes de salmão
0,5 colheres de sal
de chá

1 pitada de pimenta preta
100 g toasted white sesame
seeds

1 colheres de azeite
de sopa

100 ml Kikkoman Molho Teriyaki
BBQ com Mel e Sabor
Fumado

Para finalizar as batatas crocantes:

1 colheres de azeite
de chá
1 dente de alho, laminado
4 colheres Kikkoman Óleo de
de chá Sésamo Tostado
4 colheres Kikkoman Molho de Soja
de chá Fermentado
Naturalmente

Para finalizar:

1 colheres Kikkoman Óleo de
de sopa Sésamo Tostado

Salada:

100 g de folhas de salada
variadas
1 colheres Kikkoman Molho de Soja
de sopa Fermentado

PREPARAÇÃO

Passo 1

6 batatas pequenas - **0,5 colheres de chá** de sal
Lave as batatas e coloque-as numa panela com
água e sal. Leve a ferver e coza até ficarem tenras.
Escorra e esmague ligeiramente cada batata.

Passo 2

400 g de filetes de salmão - **0,5 colheres de chá** de
sal - **1 pitada** de pimenta preta - **100 g** de
sementes de sésamo branco tostadas
Tempere os filetes de salmão com o sal e a
pimenta e pressione-os nas sementes de sésamo
branco tostadas até ficarem cobertos.

Passo 3

1 colheres de sopa de azeite - **100 ml** Kikkoman
Molho Teriyaki BBQ com Mel e Sabor Fumado
Coloque o azeite numa frigideira em lume médio e
cozinhe o salmão do Passo 2 até ficar pronto.
Retire a frigideira do lume e pincele o salmão com
o Molho Teriyaki BBQ Kikkoman Mel.

Passo 4

1 colheres de chá de azeite - **1** dente de alho,
laminado - **4 colheres de chá** Kikkoman Óleo de
Sésamo Tostado **4 colheres de chá** Kikkoman
Molho de Soja Fermentado Naturalmente
Noutra frigideira em lume médio, cozinhe o alho
laminado e as batatas esmagadas do Passo 1 no
azeite até ficarem crocantes e douradas. Regue
com o Óleo de Sésamo Kikkoman e finalize com o
Molho de Soja Kikkoman.

Passo 5

1 colheres de sopa Kikkoman Óleo de Sésamo

**1 colheres
de sopa** Naturalmente
de azeite

Tostado

Coloque as batatas crocantes no prato ao lado do salmão glaceado e regue o salmão com o Óleo de Sésamo Kikkoman antes de servir.

Passo 6

100 g de folhas de salada variadas - **1 colheres de
sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado

Naturalmente - **1 colheres de sopa** de azeite

Lave as folhas de salada e regue com o Molho de Soja Kikkoman e o azeite. Sirva com as batatas crocantes e o salmão.