

Salteado de legumes agri-doce

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

Informação nutricional (por porção)
1.951 kJ / 466 kcal

Gorduras totais: **19 g** Proteína: **21 g**
Hidratos de carbono: **55 g**

INGREDIENTES

2 Porções

0,5 pimento vermelho
0,5 pimento amarelo
1 mão cheia de ervilhas-tortas
50 g de edamame congelado
ou ervilhas congeladas
150 g de courgette
1 cenoura
1 de alho francês (só a
parte branca)
150 g de brócolos bebés ou
brócolos de caule tenro
150 g de couve-flor
0,5 ramo de cebolinhas
punhado Óleo para cozinhar (por
exemplo, de colza)
Molho:
3 dentes de alho
3 cm de gengibre fresco
1 colheres de sopa de mel
de sopa
1 colheres de sopa de sumo de lima
de sopa
125 ml Kikkoman Molho de Soja
Fermentado
Naturalmente
100 ml ketchup
Guarnição:
0,5 mão de amendoins ou
cheia sementes de sésamo
(opcional)

PREPARAÇÃO

Passo 1

Corte os pimentos em quadrados, a courgette em meias-luas, a cenoura em palitos e o alho francês em rodelas. Divida os brócolos e a couve-flor em floretes do mesmo tamanho. Cortar a cebolinha em rodelas finas.

Passo 2

Rale o alho e o gengibre para uma tigela. Adicione o mel, o sumo de lima, o molho de soja Kikkoman e o ketchup e misture bem.

Passo 3

Aqueça um pouco de óleo de cozinha numa frigideira e adicione a cenoura e o alho francês. Refogue durante cerca de 1 minuto. Junte os pimentos, a courgette, os brócolos, a couve-flor, as ervilhas congeladas (ou edamame congelado), a cebolinha e as ervilhas-tortas e refogue durante 3-5 minutos. Adicione o molho e misture bem. Frite durante mais 1-2 minutos.

Passo 4

Sirva polvilhado com os amendoins ou as sementes de sésamo.