

Sopa asiática de frango, cenoura e ovo

Tempo total **30 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 20 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)

1.800 kJ / 430 kcal

Gorduras totais: **14 g** Proteína: **28 g**

Hidratos de carbono: **42 g**

INGREDIENTES

2 Porções

1 colheres de sopa de óleo vegetal
0,5 cebola
0,5 malagueta vermelha, bem picada
1 dente de alho, bem picado
0,5 colheres de chá de gengibre ralado
1 cenoura
1 pimento vermelho
150 g de peito de frango
1,5 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
600 ml de caldo de galinha ou água
1 ovo
2,5 colheres de sopa de farinha de trigo

PREPARAÇÃO

Passo 1

1 colheres de sopa de óleo vegetal - **0,5** cebola - **0,5** malagueta vermelha, bem picada - **1** dente de alho, bem picado - **0,5 colheres de chá** de gengibre ralado - **150 g** de peito de frango - **1 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente

Corte a cebola. Salteie a cebola cortada, a malagueta, o alho e o gengibre no óleo vegetal. Adicione o peito de frango cortado em pedaços e o Molho de Soja Kikkoman. Salteie durante 2 minutos, mexendo sempre.

Passo 2

1 cenoura - **1** pimento vermelho - **600 ml** de caldo de galinha ou água
Adicione a cenoura cortada e o pimento vermelho. Salteie durante mais 1 minuto e, em seguida, deite o caldo quente ou a água. Cozinhe em lume brando durante 15 minutos.

Passo 3

1 ovo - **2,5 colheres de sopa** de farinha de trigo - **0,5 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
Numa tigela pequena, bata o ovo, a farinha e o Molho de Soja Kikkoman. Deite lentamente a mistura na sopa a ferver num fio fino, mexendo sempre. Deixe ferver e sirva.