

Taça de jaca Teriyaki e arroz com molho de abacate e pimenta

Tempo total **35 Mins.** 15 Mins. Tempo de preparação 20 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2.747 kJ / 656 kcal

Gorduras totais: **29,2 g** Proteína: **10,6 g**
Hidratos de carbono: **61,3 g**

INGREDIENTES

2 Porções

100 g	arroz branco
200 g	jaca de conserva
4 colheres de sopa	<u>Kikkoman Marinada Teriyaki</u>
50 g	puré de tomate
1 colheres de chá	coentros moídos
1 colheres de chá	cominhos moídos
0,25 colheres de chá	gingibre moído
1 colheres de chá	piripiri desidratado moído
2 colheres de sopa	azeite
1	abacate
1 colheres de chá	sementes de sésamo pretas
100 g	pimento vermelho
100 g	pimento verde
100 g	pimento amarelo
1	dente de alho
1 colheres de sopa	sumo de limão
0,5 colheres de chá	pimenta moída
	Coentros frescos

PREPARAÇÃO

Passo 1

Coza o arroz até ficar cozido.

Passo 2

Enxagúe a jaca e misture bem com Kikkoman Teriyaki Marinade, puré de tomate e especiarias. Frite tudo em azeite.

Passo 3

Corte os pimentos em cubos pequenos. Junte ao alho cortado e frite ligeiramente em azeite. Tempere com molho de limão, Kikkoman Teriyaki Marinade, pimenta, cominhos e coentros frescos. Pele o abacate, corte em fatias e polvilhe com as sementes de sésamo.

Passo 4

Divida o arroz cozido por 2 taças e sirva com as coberturas.