

Taça de quinoa morna com salmão e alperces envolvidos em sésamo

Tempo total **45 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 35 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
3.211 kJ / 767 kcal

Gorduras totais: **44,6 g** Proteína: **38,9 g**
Hidratos de carbono: **50,3 g**

INGREDIENTES

2 Porções

100 g de quinoa tricolor ou quinoa normal
250 g de filete de salmão
2 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja
de sopa Ponzu Limão
0,5 colheres de chá de pimenta
30 g Kikkoman Panko - pão ralado crocante estilo Japonês
10 g de sementes de sésamo
2 colheres de sopa de óleo
100 g de brócolos
150 g de alperces
1 colheres de sopa de alecrim fresco
1 colheres de sopa de azeite
1 colheres de chá Kikkoman Molho de Soja
de chá Ponzu Limão
60 g de iogurte natural
2 colheres de sopa de menta fresca cortada
de sopa
0,5 colheres de chá de pimenta moída

PREPARAÇÃO

Passo 1

Coza a quinoa até ficar tenra, de acordo com as instruções da embalagem.

Passo 2

Corte o filete de salmão em 2 pedaços, polvilhe com Kikkoman Ponzu e pimenta e, depois, envolva no panko misturado com sementes de sésamo. Frite ambos os lados até ficar castanho-dourado.

Passo 3

Entretanto, divida os brócolos em ramos mais pequenos e cozinhe al dente. Corte os alperces a meio, remova os caroços e grelhe ambos os lados com as folhas de alecrim numa frigideira levemente untada.

Passo 4

Misture o iogurte com o azeite, Kikkoman Ponzu, pimenta e menta cortada.

Passo 5

Divida a quinoa cozinhada por taças e adicione as restantes coberturas.