

Tarte de carne teriyaki e puré

Tempo total **50 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação **40 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2.280,4 kJ / 545,0 kcal

Gorduras totais: **31,3 g** Proteína: **27,8 g**
Hidratos de carbono: **37,5 g**

INGREDIENTES

2 Porções

150 g	de lombo de vaca
2 pitada	de sal
1 pitada	de pimenta
60 ml	<u>Kikkoman Marinada Teriyaki</u>
1 colheres de sopa	de óleo
120 g	espinafres (cozinhados)
80 g	de batata
1	de alho pequeno
1 colheres de sopa	de natas frescas
1 colheres de chá	de mostarda
135 g	de folha de massa folhada
1	ovo

PREPARAÇÃO

Passo 1

150 g de lombo de vaca - **1 pitada** de sal - **1 pitada** de pimenta - **1 colheres de sopa** de óleo - **60 ml** Kikkoman Marinada Teriyaki
Retire o lombo de vaca do frigorífico e deixe-o chegar à temperatura ambiente.

Corte o lombo ao meio.

Tempere com sal e pimenta, frite numa frigideira em óleo até dourar de todos os lados, retire, embrulhe em papel de alumínio e deixe repousar.

Verta a marinada Kikkoman Teriyaki na frigideira em que a carne foi cozinhada e aqueça em lume alto até engrossar.

Retire a carne da folha de alumínio, coloque-a no molho e deixe arrefecer.

Utilize o restante molho para servir com a carne no final.

Passo 2

80 g de batata - **1** de alho pequeno - **1 colheres de sopa** de natas frescas - **1 colheres de chá** de mostarda - **1 pitada** de sal
Coza e depois descasque as batatas. Junte as batatas, o alho, as natas, a mostarda e o sal numa tigela e reduza a puré até ficar homogéneo.

Passo 3

135 g de folha de massa folhada - **120 g** de espinafres (cozinhados)
Pré-aqueça o forno a 180 °C.

Corte a folha de massa em duas metades (uma ligeiramente maior para a parte superior e uma mais pequena para a parte inferior). Com um garfo, faça furos na metade mais pequena para a base.

Coloque a massa sobre uma folha de papel vegetal.

Adicione a mistura de batata do passo 2 na folha de massa inferior (deixando 1 cm de espaço em todas as quatro bordas).

Coloque a carne do passo 1 por cima da batata e envolva os espinafres cozidos à volta da carne.

Passo 4

A tarte do passo 3 - **1** ovo

Cubra a tarte com a folha de massa maior e use um garfo para criar um padrão à volta da borda. Faça três cortes no topo.

Bata o ovo e pincele-o sobre a superfície.

Coza no forno a 180 °C durante 20 minutos.

Sirva com o restante molho do passo 1, no prato ou numa tigela pequena para mergulhar.