

Tataki de vieiras com sésamo torrado e molho ponzu-yuzu

Tempo total **72 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação **2 Mins.** Tempo de confeção **60 Mins.** Tempo de marinada

Informação nutricional (por porção)
627 kJ / 150 kcal

Gorduras totais: **1 g** Proteína: **12 g**
Hidratos de carbono: **25 g**

INGREDIENTES

2 Porções

- 4** vieiras grandes (retiradas da casca)
- 2 colheres de chá** [Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin](#)
- 2 colheres de chá** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#)
- 1** dente de alho
- 1 colher de sopa** [Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão](#)
- 0,5 colheres de sopa** de mel
- 0,5 colheres de sopa** de sumo de lima
- 0,25 colheres de chá** [Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado](#)
- 0,25 colheres de chá** de raspa de yuzu (ver dica)
- 0,25 colheres de chá** de pimenta sansho ou pimenta sichuan (moída)
- 0,5 colheres de sopa** de sementes de sésamo torradas
- 0,25** daikon (rabanete japonês amarelo em conserva)

PREPARAÇÃO

Passo 1

4 vieiras grandes (retiradas da casca) - **2 colheres de chá** [Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin](#) - **2 colheres de chá** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#) - **1** dente de alho
Esmague um dente de alho e misture com mirin e molho de soja. Coloque as vieiras nesta mistura. Deixe marinar durante, pelo menos, 50-60 minutos no frigorífico. Retire as vieiras do frigorífico 10-15 minutos antes de as grelhar/fritar.

Passo 2

Aqueça o grelhador ou a frigideira o máximo possível e grelhe as vieiras durante cerca de 20-25 segundos de cada lado, retirando-as imediatamente do grelhador e deixando-as repousar durante um ou dois minutos. Depois, corte cada vieira em 3-4 fatias. As vieiras devem estar cruas no interior e chamuscadas no exterior.

Passo 3

1 colher de sopa [Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão](#) - **0,5 colheres de sopa** de mel - **0,5 colheres de sopa** de sumo de lima - **0,25 colheres de chá** [Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado](#) - **0,25 colheres de chá** de raspa de yuzu (ver dica) - **0,25 colheres de chá** de pimenta sansho ou pimenta sichuan (moída) - **0,5 colheres de sopa** de sementes de sésamo torradas - **0,25** daikon (rabanete japonês amarelo em conserva)

Misture todos os ingredientes: Kikkoman Ponzu, mel, sumo de lima, óleo de sésamo Kikkoman, raspa de yuzu, pimenta - até obter um molho bem

misturado. Sirva as vieiras com o molho, o daikon cortado em cubos pequenos e as sementes de sésamo torradas.