

# Tofu crocante com sementes de sésamo

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

## INGREDIENTES

### 2 Porções

<b>200 g</b>	de tofu firme
<b>3 colheres de sopa</b>	de sementes de sésamo
<b>300 g</b>	de batata-doce
<b>6 colheres de sopa</b>	de óleo de colza
<b>2 colheres de sopa</b>	de farinha de milho
<b>100 ml</b>	<u>Kikkoman Molho Teriyaki</u> <u>Wok com Sésamo</u> <u>Tostado</u>
<b>3</b>	cebolinhas, cortadas em rodelas
<b>1,5 colheres de sopa</b>	<u>Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado</u>

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

**200 g** de tofu firme - **3 colheres de sopa** de sementes de sésamo

Corte o tofu em cubos de 2 cm e seque-os com papel de cozinha ou presse-os durante algum tempo, caso tenha tempo (ver dica). Torre as sementes de sésamo numa frigideira pequena e seca até ficarem douradas, mexendo frequentemente.

### Passo 2

**300 g** de batata-doce - **3 colheres de sopa** de óleo de colza

Lave bem as batatas-doces. Corte-as em cubos de 1 cm e frite-as num wok tapado com óleo de colza em lume médio durante cerca de 10 minutos.

### Passo 3

**2 colheres de sopa** de farinha de milho - **3 colheres de sopa** de óleo de colza

Cubra o tofu com a farinha de milho e sacuda o excesso. Coloque os cubos de batata-doce numa tigela e limpe o wok com papel de cozinha. Aqueça o óleo de colza e frite o tofu durante 5 minutos até ficar dourado.

### Passo 4

**100 ml** Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Sésamo Tostado **3** cebolinhas, cortadas em rodelas - **1,5 colheres de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado

Coloque as batatas-doces novamente no wok. Adicione o Molho Kikkoman Teriyaki com Sésamo e as cebolinhas e cozinhe por 1 minuto. Polvilhe com as sementes de sésamo, misture bem e sirva. Finalize com um fio de Óleo de Sésamo Kikkoman.