KIKKOMAN

Tofu crocante com sementes de sésamo

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

INGREDIENTES

2 Porções

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

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 prense-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.