KIKKOMAN

Tofu fumado com arroz, brócolos e pepino

Tempo total **35 Mins.** **15 Mins.** Tempo de preparação **20 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2.214 kJ / 529 kcal

Gorduras totais: **23 g** Proteína: **24 g**
Hidratos de carbono: **52 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Pepinos:

4	pepinos pequenos
2 colheres de sopa	Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
1 colheres de sopa	de vinagre de arroz
1 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
1 colheres de sopa	de sementes de sésamo
1 colheres de sopa	de malagueta picada
100 g	de arroz basmati
100 g	de brócolos
180 g	de tofu fumado
1 colheres de sopa	de azeite
3 colheres de sopa	Kikkoman Molho Teriyaki BBQ com Mel e Sabor Fumado
0,5 punhado	de cebolinho
1 pitada	de pimenta preta

PREPARAÇÃO

Passo 1

4 pepinos pequenos - **2 colheres de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - **1 colheres de sopa** de vinagre de arroz - **1 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **1 colheres de sopa** de sementes de sésamo - **1 colheres de sopa** de malagueta picada

Toste as sementes de sésamo numa frigideira seca. Corte os pepinos em pedaços com uma espessura de 1 cm. Misture-os com o sésamo, o óleo, o vinagre, o molho de soja e a malagueta. Reserve no frigorífico.

Passo 2

100 g de arroz basmati - **100 g** de brócolos

Coza o arroz de acordo com as instruções da embalagem. Divida os brócolos em floretes mais pequenos e coza-os a vapor durante 5 minutos.

Passo 3

180 g de tofu fumado - **1 colheres de sopa** de azeite - **3 colheres de sopa** Kikkoman Molho Teriyaki BBQ com Mel e Sabor Fumado

Corte o tofu em 4 pedaços. Frite-os em azeite até ficarem dourados, depois deite o molho teriyaki e continue a fritar durante mais 2-3 minutos.

Passo 4

0,5 punhado de cebolinho - **1 pitada** de pimenta preta

Sirva o tofu sobre o arroz, juntamente com os brócolos e os pepinos. Decore todo o prato com cebolinho e pimenta preta.