

Wellington Vegetariano

Tempo total **95 Mins.** **15 Mins.** Tempo de preparação **80 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)

3.900.932 kJ / 932 kcal

Gorduras totais: **51,5 g** Proteína: **25,6 g**

Hidratos de carbono: **88,3 g**

INGREDIENTES

2 Porções

4	beterrabas
600 ml	ml de água
3 colheres	<u>Kikkoman Molho de Soja</u>
	<u>Fermentado</u>
	<u>Naturalmente</u>
200 ml	de vinho tinto seco
50 ml	de vinagre de vinho
80 g	de açúcar
3	dentes de alho
1 colheres	de sementes de
	mostarda
1	raminho de tomilho
50 g	de painço
1	cebola
300 g	de cogumelos
2 colheres	de azeite
	<u>de sopa</u>
1 colheres	de folhas de tomilho
	<u>de sopa</u>
1 colheres	de pimenta
	<u>de chá</u>
4	folhas de couve
	lombarda
275 g	de massa folhada
Para cobrir a massa:	
2 colheres	<u>Kikkoman Molho de Soja</u>
	<u>Fermentado</u>
	<u>Naturalmente</u>
1 colheres	de água
	<u>de sopa</u>

PREPARAÇÃO

Passo 1

4 beterrabas - **600 ml** de água - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **200 ml** de vinho tinto seco - **50 ml** de vinagre de vinho - **80 g** de açúcar - **1** dente de alho - **1 colheres de sopa** de sementes de mostarda - **1** raminho de tomilho
Lave e descasque as beterrabas. Coloque-as num tacho e cubra-as com água, molho de soja, vinho e vinagre. Adicione o açúcar, o dente de alho ligeiramente esmagado, as sementes de mostarda e o tomilho. Tape e cozinhe até a beterraba ficar macia, depois retire-a da marinada e deixe arrefecer.

Passo 2

50 g de painço - **300 g** de cogumelos - **1** cebola - **2** dentes de alho - **2 colheres de sopa** de azeite - **1 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **1 colheres de sopa** de folhas de tomilho - **1 colheres de chá** de pimenta
Cozinhe o painço de acordo com as instruções da embalagem. Corte os cogumelos em fatias e pique a cebola e o alho. Refogue a cebola em azeite, junte os cogumelos e cozinhe durante cerca de 3 minutos. Adicione o alho e deixe cozinhar durante mais um minuto. Tempere com o molho de soja Kikkoman, o tomilho e a pimenta e misture bem. Junte o painço cozinhado aos cogumelos, misture e bata até obter uma pasta não muito homogénea. Reserve para arrefecer.

Passo 3

4 folhas de couve lombarda - **275 g** de massa folhada - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de

Soja Fermentado Naturalmente - 1 colheres de sopa de sopa de água

Escalde as folhas de couve durante cerca de 5 minutos e, em seguida, coloque-as brevemente numa tigela com água fria. Seque-as.

Estenda a massa folhada. Espalhe metade da mistura de cogumelos ao longo do centro da borda mais comprida. Disponha as folhas de couve e coloque a beterraba por cima. Cubra com o restante recheio e pressione-o contra a beterraba, depois envolva as folhas de couve. Dobre os restantes lados da massa sobre o recheio.

Misture 2 colheres de sopa de molho de soja Kikkoman com 1 colher de sopa de água e pincele a parte superior da massa com a mistura.

Coloque num forno pré-aquecido a 200 °C e deixe cozer durante 20 minutos.