

Yaki onigiri com molho de soja, miso e queijo

Tempo total **30 Mins.** 5 Mins. Tempo de preparação 25 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
1.614 kJ / 386 kcal

Gorduras totais: **12,3 g** Proteína: **9,1 g**
Hidratos de carbono: **55,8 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Para a pasta de miso:

50 g de miso branco
1 colheres de chá Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
1 colheres de sopa de açúcar
1 colheres de sopa Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin
1 colheres de chá Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
1 colheres de chá de sementes de sésamo moídas
Para o tempero e o acabamento:
1 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
2 colheres de chá Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin
1 colheres de chá de sementes de sésamo brancas
450 g de arroz cozido
20 g de queijo em cubos pequenos
1 colheres de chá Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
60 g de queijo ralado para pizza

PREPARAÇÃO

Passo 1

50 g de miso branco - **1 colheres de chá** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **1 colheres de sopa** de açúcar - **1 colheres de sopa** Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin - **1 colheres de chá** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - **1 colheres de chá** de sementes de sésamo moídas
Misture o miso branco, o molho de soja Kikkoman, o açúcar, o tempero doce Kikkoman ao estilo Mirin, o óleo de sésamo Kikkoman e as sementes de sésamo moídas.

Passo 2

Cozinhe a mistura do Passo 1 numa caçarola pequena durante cerca de 2 minutos, mexendo regularmente.

Passo 3

1 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **1 colheres de chá** Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin - **1 colheres de chá** de sementes de sésamo brancas - **300 g** de arroz cozido - **20 g** de queijo em cubos pequenos
Misture o molho de soja Kikkoman e o tempero doce tipo Mirin Kikkoman. Misture as sementes de sésamo e 2 colheres de chá da mistura do molho no arroz. Divida o arroz por 2 tigelas. Adicione os cubos de queijo a uma tigela e misture. Molde as duas misturas de arroz em 2 bolas cada. Reserve o restante molho.

Passo 4

1 colher de chá Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado

Frite os bolinhos de arroz em óleo de sésamo Kikkoman aquecido de ambos os lados. Pincele com o restante molho do passo 3 e frite durante 3-4 minutos até ficarem dourados e estaladiços.

Passo 5

60 g de queijo ralado para pizza

Aqueça outra frigideira em lume brando. Espalhe o queijo para pizza em quatro pequenos círculos na frigideira. Quando estiver derretido e ligeiramente dourado, retire e coloque dois círculos em cada bola de arroz com queijo.

Passo 6

150 g de arroz cozido

Molde o arroz em 2 discos planos. Espalhe a pasta de miso do passo 1 por cima e coza num forno pré-aquecido a 200°C durante cerca de 8 minutos. Disponha os três tipos de onigiri em pratos e sirva.