

Dojões de soja com batata corada e arroz

A batata é uma excelente fonte de **vitamina C** (15,9mg/100g), **potássio** (580mg/100g).

São também muito ricas em **vitaminas do complexo B**, como a riboflavina, a tiamina, o folato e a piridoxina.

Fonte: Tabela da Composição de Alimentos, INSA



Uma
iniciativa
Eurest
Portugal



Alergénios
Glúten, soja, amendoim, sulfitos

*IDR – Ingestão Diária
Recomendada

Ingredientes *(para 2 pessoas)*

100g nacos de soja
400g batata aos cubos pré-frita
20g óleo
2g alho
2 ml molho inglês
20ml vinho branco

2ml piri-piri
Louro q.b.
2g colorau
0,7g sal
10g pickles
10g azeitonas

Demolhar a soja em água fria durante 20 a 30 minutos. Fritar a batata aos cubos em óleo. De seguida colocar a escorrer o excesso de óleo em tabuleiros com rede. À parte, refogar em óleo o alho e os nacos de soja. Acrescentar louro, colorau, molho inglês, vinho, piri-piri e sal. Deixar cozinhar. Mais tarde, envolver a batata, deixar levantar fervura e retirar do lume. Decorar com pickles e azeitonas.