KIKKOMAN

Arroz frito con habas verdes y salsa de soja

Tiempo total **60 Mins.** **30 Mins.** Tiempo de preparación **30 Mins.** Tiempo de cocción

INGREDIENTES

10 porciones

Para el arroz:

400 g	de arroz integral
20 ml	de aceite de sésamo

Para la salsa de vegetales:

900 g	de habas (pueden ser congeladas)
2 g	de sal
200 g	de pak choi (u hojas de remolacha / rábano)
500 g	de guisantes
120 g	de brotes de judía mungo
5 g	de pimienta negra en grano
300 g	de cebolla roja, pelada y cortada en rodajas largas
25 g	de ajo pelado y picado
10 g	de pasta de gochujang
30 g	de semillas de sésamo blanco
6 g	de copos de guindilla
10 g	de azúcar
100 ml	de vino tinto seco
100 ml	Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada
400 ml	de caldo de verduras
5 g	de fécula de patata (opcional)

Para adornar:

5 g	de hierbas para adornar (por ejemplo, cilantro o perejil)

PREPARACIÓN

Pasos 1

Cocine el arroz siguiendo las instrucciones del paquete y déjelo enfriar unos 25 minutos.

Pasos 2

Caliente 10 ml de aceite de sésamo en una sartén antiadherente y fría el arroz durante unos 10 minutos.

Pasos 3

Escalde las habas en agua hirviendo con sal durante 3 minutos. Escúrralas, páselas por agua fría y quíteles la piel.

Pasos 4

Lave y seque las hojas de pak choi o rábano. Escalde los guisantes y los brotes de judía mungo en agua hirviendo durante unos 10 segundos y, seguidamente, refrésquelos en agua fría.

Pasos 5

Tueste los granos de pimienta en una sartén seca hasta que empiecen a oler intensamente y, luego, macháquelos en un mortero.

Pasos 6

Caliente los 10 ml restantes de aceite de sésamo en una sartén, añada la cebolla y el ajo y sofríalos durante 3 minutos. Añada la pasta de gochujang, los granos de pimienta, el sésamo, los copos de guindilla y el azúcar y sofría otros 2 minutos.

Agregue el vino y la Salsa de Soja con menos sal Kikkoman y llévelo a ebullición. Añada el caldo de verduras, las habas, los guisantes, las hojas de pak choi y los brotes de judía mungo. Cocine durante 5 minutos cuando empiece a hervir. Si el plato queda demasiado líquido, se puede espesar ligeramente con fécula de patata.

Pasos 7

Recaliente el arroz frito, viértalo en cuencos y cúbralo con la salsa de verduras. Decórelo con las hierbas y sírvalo inmediatamente.