

# Ragú de calabaza y okra con arroz

Tiempo total **50 Mins.** 20 Mins. Tiempo de preparación **30 Mins.** Tiempo de cocción

## INGREDIENTES

10 porciones

### Para el arroz:

**500 g** de arroz basmati

### Para el ragú:

**400 g** de vainas de okra  
(pueden ser congeladas)

**400 g** de cebolla picada

**12 g** de dientes de ajo picados

**60 g** de jengibre picado

**50 ml** de aceite de colza

**2 kg** de calabaza cacahuete,  
cortada en dados de 3 x 3  
cm

**500 g** de garbanzos en  
conserva, escurridos

**120 g** de puré de tomate

**40 ml** Kikkoman Salsa de Soja  
Tamari naturalmente  
fermentada Sin Gluten

**800 ml** de leche de coco

**60 ml** de zumo de lima

**2 g** sal al gusto

**2 g** de pimienta negra recién  
molida

**6 g** de semillas de comino  
molidas

**10 g** de harissa o curry en  
polvo

### Para decorar:

**3 g** de hojas de cilantro  
(opcional)

## PREPARACIÓN

### Pasos 1

Cuezca el arroz según las instrucciones del paquete.

### Pasos 2

Lave las vainas de okra y escáldelas en agua hirviendo durante aproximadamente 1 minuto. Luego, enfríelas en agua con hielo.

### Pasos 3

Triture la cebolla, el ajo y el jengibre hasta obtener un puré.

### Pasos 4

Caliente el aceite en una cacerola grande y sofría el puré de cebolla y ajo durante 2 minutos.

### Pasos 5

Añada la calabaza en dados, los garbanzos, el puré de tomate y la Salsa de Soja Tamari sin gluten Kikkoman. Fría todo junto durante unos 5 minutos. Incorpore la leche de coco, el zumo de lima, la pimienta y el comino. Sazone con la harissa y deje cocer a fuego lento, tapado, durante unos 15 minutos. Agregue la okra al final y cocine a fuego lento durante 2-3 minutos más.

### Pasos 6

Sirva con el arroz y decore con las hojas de cilantro.