KIKKOMAN

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

Cueza 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.