

# Bol caliente de arroz y quinoa con tortilla y cacahuetes

Tiempo total **35 Mins.** 10 Mins. Tiempo de preparación **25 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)  
**2796 kJ / 669 Kcal**

Grasas: **34,2 g** Proteínas: **27,6 g**  
Carbohidratos: **58,1 g**

## INGREDIENTES

2 porciones

**2** zanahorias  
**3 cucharaditas** Kikkoman aceite de  
**as** Sésamo Toastado  
**2 cucharaditas** de semillas de sésamo  
**as**  
**2 cucharaditas** Kikkoman Salsa dulce  
**as** estilo Mirin para Cocinar  
**8 cucharaditas** Kikkoman Salsa de Soja  
**as** naturalmente  
fermentada  
curry en polvo  
**50 g** de quinoa  
**50 g** de arroz integral  
**100 g** de lombarda  
**2 cucharaditas** de zumo de limón  
**as**  
pimienta recién molida  
**150 g** de edamame congelado  
**2** de mantequilla de  
**cucharadas** cacahuete  
**2** huevos  
**2** de cacahuetes picados,  
**cucharadas** salados

## PREPARACIÓN

### Pasos 1

Cortar las zanahorias en rodajas de 3-5 mm de grosor y freírlas en 1 cucharita de aceite de sésamo calentado durante 8-10 minutos. Terminar con las semillas de sésamo y sazonar con mirin-fu (sake dulce), 2-3 cucharitas de salsa de soja y  $\frac{1}{4}$  cucharita de curry en polvo.

### Pasos 2

Preparar la quinoa y el arroz según las instrucciones del envase.

### Pasos 3

Cortar la lombarda en juliana, freírla en 1 cucharita de aceite de sésamo calentado, añadir unos 100 ml de agua y cocerla durante 10-15 minutos. Condimentar con 2 cucharitas de salsa de soja, un poco de zumo de limón y pimienta.

### Pasos 4

Cocer el edamame durante unos 5 minutos. Para la salsa, calentar 100 ml de agua con la mantequilla de cacahuete y 2 cucharitas de salsa de soja, mezclar bien y dejar que se reduzca un poco.

### Pasos 5

Batir los huevos con 1 cucharita de salsa de soja y freírlos en el aceite restante para formar una tortilla. Cortar la tortilla por la mitad y doblarla en 2 tortillas pequeñas.

## **Pasos 6**

Disponer la quinoa, el arroz, las zanahorias, la lombarda, el edamame y las tortillas en boles, rociar con la salsa, espolvorear con cacahuets y servir.