KIKKOMAN

Bol de amaranto con setas y huevo escalfado

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

Información nutricional (por porción)
2.106 kJ / 503 Kcal

Grasas: **28,9 g** Proteínas: **18 g**
Carbohidratos: **39,9 g**

INGREDIENTES

2 porciones

100 g	de amaranto
40 g	de rúcula
100 g	de apio
1 cucharada	de aceite de oliva
2	huevos
0,5 cucharadita	de vinagre de sidra de manzana
1 cucharadita	de guindilla picada
0,5 cucharadita	de pimienta roja
150 g	de setas de ostra
1 cucharada	Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
1 cucharada	de guindilla picada
2 cucharadas	de cebollino picado
1 cucharada	de perejil picado
2 cucharadas	de aceite de oliva

PREPARACIÓN

Pasos 1

Hervir el amaranto en una cacerola según las instrucciones del envase hasta que se ablande.

Pasos 2

Cortar el apio en rodajas de ½ cm. Colocar en un bol con la rúcula y el aceite de oliva.

Pasos 3

Mezclar las setas limpias con la Kikkomann Salsa de Soja, la guindilla y las hierbas, y freírlas en aceite de oliva.

Pasos 4

Cuando todo esté listo, preparar los huevos. Hervir agua en un cazo hondo y añadir vinagre. Remover con una cuchara para crear un vórtice y romper un huevo. Repetir la operación con el otro huevo. Reducir el fuego para que el agua solo hierva suavemente y escalfar cada huevo durante 2,5 minutos.

Pasos 5

Servir el amaranto con las setas, las verduras de la ensalada y el huevo escalfado aderezado con guindilla y pimienta.