

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)
2106 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 de vinagre de sidra de
cucharadita manzana
1 de guindilla picada
cucharadita
0,5 de pimienta roja
cucharadita
150 g de setas de ostra
1 cucharada Kikkoman Salsa de Soja
naturalmente
fermentada
1 cucharada de guindilla picada
2 de cebollino picado
cucharadas
1 cucharada de perejil picado
2 de aceite de oliva
cucharadas

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.