

Bol de arroz con pavo y calabacín

Tiempo total **15 Mins.** 10 Mins. Tiempo de preparación **5 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
1.989 kJ / 475 Kcal

Grasas: **15 g** Proteínas: **30 g**
Carbohidratos: **50 g**

INGREDIENTES

2 porciones

1 cucharada de aceite vegetal
1 cebolla roja
0,5 calabacín
150 g de carne de pavo picada
1,5 Kikkoman Salsa de Soja
cucharada naturalmente
fermentada
0,5 de pimentón ahumado
cucharadita
100 g de maíz dulce en
conserva
100 g de arroz jazmín
1 de semillas de sésamo
cucharadita
1 cucharada de cebolleta picada

PREPARACIÓN

Pasos 1

1 cucharada de aceite vegetal - **1** cebolla roja - **150 g** de carne de pavo picada - **1 cucharada** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada - **0,5 cucharadita** de pimentón ahumado - **0,5** calabacín

En una sartén con aceite vegetal, saltee la cebolla picada junto con el calabacín en rodajas. Incorpore la carne de pavo picada, la Salsa de Soja Naturalmente Fermentada Kikkoman y el pimentón ahumado. Cocine de 3 a 4 minutos, hasta que el pavo esté hecho y el calabacín empiece a ablandarse.

Pasos 2

100 g de maíz dulce en conserva - **100 g** de arroz jazmín - **1 cucharadita** de semillas de sésamo - **1 cucharada** de cebolleta picada - **0,5 cucharada** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
Prepare el arroz siguiendo las indicaciones del paquete. En un cuenco, disponga el arroz cocido junto con el maíz y la mezcla salteada de pavo, calabacín y cebolla. Espolvoree las semillas de sésamo y la cebolleta picada por encima, y añada un toque de Salsa de Soja Naturalmente Fermentada Kikkoman.