

Bowl de calabaza asada con teriyaki y edamame

Tiempo total **30 Mins.** 10 Mins. Tiempo de preparación 20 Mins. Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
3.209 kJ / 767 Kcal

Grasas: **31 g** Proteínas: **20 g**
Carbohidratos: **110 g**

INGREDIENTES

2 porciones

400 g de calabaza cacahuete
3 Kikkoman Salsa Teriyaki
cucharadas con sésamo tostado para
wok
80 g de chalotas
0,5 de aceite de oliva
cucharada
2 Kikkoman Ponzu -
cucharadas Aderezo con Salsa de
Soja y Vinagre, con Sabor
a Limón
2 cucharaditas de miel
as
1 aguacate Hass (140 g)
2 cucharaditas de zumo de limón
as
80 g de rábanos
300 g de arroz integral cocido
120 g de edamame cocido
Dressing:
3 Kikkoman Ponzu -
cucharadas Aderezo con Salsa de
Soja y Vinagre, con Sabor
a Limón
0,5 de sirope de arce
cucharada
2 cucharaditas Kikkoman aceite de
as Sésamo Tostado
Para servir:
20 g de anacardos tostados
2 cucharaditas de semillas de sésamo
as negro
2 puñados de cilantro

PREPARACIÓN

Pasos 1

400 g de calabaza cacahuete - **3 cucharadas**
Kikkoman Salsa Teriyaki con sésamo tostado para
wok

Corte la calabaza por la mitad, pélela y córtela en rodajas de unos 2,5 cm de grosor. Colóquela en una fuente para horno, úntela con la Kikkoman salsa Teriyaki WOK con Sésamo y áselo en el horno, precalentado a 200 °C (calor arriba y abajo), durante 20 minutos, hasta que esté tierna.

Pasos 2

80 g de chalotas - **0,5 cucharada** de aceite de oliva
- **2 cucharadas** Kikkoman Ponzu - Aderezo con
Salsa de Soja y Vinagre, con Sabor a Limón - **2**
cucharaditas de miel

Corte las chalotas en gajos finos. Caliente el aceite de oliva en una sartén, añádalas y rehóguelas brevemente. Incorpore la Kikkoman salsa ponzu limón y la miel. Cocine, removiendo constantemente, hasta que estén doradas y caramelizadas.

Pasos 3

1 aguacate Hass (140 g) - **2 cucharaditas** de zumo de limón - **80 g** de rábanos - **300 g** de arroz integral cocido - **120 g** de edamame cocido
Corte el aguacate en dados y rocíelo con el zumo de limón. Corte los rábanos en rodajas finas. Disponga el arroz, la calabaza asada, las chalotas, el aguacate, los rábanos y el edamame en un bowl.

Pasos 4

3 cucharadas Kikkoman Ponzu - Aderezo con Salsa de Soja y Vinagre, con Sabor a Limón **0,5**

cucharada de sirope de arce - **2 cucharaditas**

Kikkoman aceite de Sésamo Toastado

Mezcle la Kikkoman salsa ponzu limón, el sirope de arce y el Kikkoman aceite de sésamo en un cuenco pequeño.

Pasos 5

20 g de anacardos tostados - **2 cucharaditas** de semillas de sésamo negro - **2** puñados de cilantro
Pique los anacardos. Rocíe el bowl con el aliño y termine con los anacardos, las semillas de sésamo y el cilantro.