KIKKOMAN

Bowl teriyaki con garbanzos

Tiempo total **25 Mins.** **17 Mins.** Tiempo de preparación **8 Mins.** Tiempo de cocción

INGREDIENTES

2 porciones

200 g	de garbanzos cocidos (de bote)
3	tallos de apio, en rodajas
90 ml	Kikkoman Salsa Teriyaki con sésamo tostado para wok
3 cucharadas	Kikkoman Ponzu - Aderezo con Salsa de Soja y Vinagre, con Sabor a Limón
0,5	aguacate
50 g	de espinacas baby o mezcla de hojas para ensalada
100 g	de semillas de granada
50 g	de brotes de lenteja (o brotes de alubias mungo)
200 g	de tofu firme
2 cucharadas	de maicena
3 cucharadas	de aceite de colza
1 pellizco	de copos de guindilla
1,5 cucharada	Kikkoman aceite de Sésamo Toastado

PREPARACIÓN

Pasos 1

200 g de garbanzos cocidos (de bote) - **3** tallos de apio, en rodajas - **3 cucharadas** Kikkoman Salsa Teriyaki con sésamo tostado para wok **3 cucharadas** Kikkoman Ponzu - Aderezo con Salsa de Soja y Vinagre, con Sabor a Limón

Escurra los garbanzos (reserve el líquido, conocido como aquafaba, para sopas u otros usos). Mezcle los garbanzos y el apio en un bol con la Salsa Teriyaki con Sésamo Tostado Kikkoman y la Salsa Ponzu Limón Kikkoman.

Pasos 2

0,5 aguacate - **50 g** de espinacas baby o mezcla de hojas para ensalada - **100 g** de semillas de granada - **50 g** de brotes de lenteja (o brotes de alubias mungo)

Distribuya la mezcla de garbanzos y apio entre los cuencos. Con una cuchara, saque el aguacate y dispóngalo en lonchas gruesas sobre los garbanzos. Añada también las espinacas, las semillas de granada y los brotes.

Pasos 3

200 g de tofu firme - **2 cucharadas** de maicena - **3 cucharadas** de aceite de colza

Corte el tofu en dados de unos 2 cm y séquelo con papel absorbente. Si tiene tiempo, puede prensarlo durante unas horas para obtener una textura más firme (vea la sección de consejos). Pase los cubos por maicena, retirando el exceso. Caliente el aceite de colza en un wok y fría el tofu durante unos 5 minutos, hasta que esté bien dorado por fuera.

Pasos 4

3 cucharadas Kikkoman Salsa Teriyaki con sésamo tostado para wok **1 pellizco** de copos de guindilla -

1,5 cucharada Kikkoman aceite de Sésamo Toastado

Vierta la Salsa Teriyaki con Sésamo Tostado Kikkoman en el wok para desglasar el tofu y reduzca el fuego. Mezcle bien para que el tofu se impregne de la salsa y espolvoree con los copos de guindilla. Distribuya el tofu entre los cuencos de garbanzos y termine con un chorrito de Aceite de Sésamo Tostado Kikkoman.