KIKKOMAN

Empanadillas de champiñones en salsa de zanahoria

Tiempo total **50 Mins.** **15 Mins.** Tiempo de preparación **35 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
2.210 kJ / 528 Kcal

Grasas: **16,5 g** Proteínas: **16,5 g**
Carbohidratos: **77 g**

INGREDIENTES

2 porciones

Para la salsa:

3	zanahorias
1	cebolla
1 cucharadita	de cúrcuma
0,5 cucharadita	de cilantro molido
2	dientes de ajo
1 cucharada	de aceite de oliva
400 ml	de agua
2 cucharadas	Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada

Para las empanadillas:

100 g	de mijo
1	cebolla
120 g	de champiñones
1 cucharada	de zumo de limón
1 cucharada	de aceite de oliva
2 cucharadas	de perejil picado
2 cucharadas	de cebollino picado
1 pellizco	de pimienta
1 cucharada	Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada
	Aceite de colza para freír

Adicionales:

1	chile jalapeño
	Perejil para adornar

PREPARACIÓN

Pasos 1

Corte las zanahorias y la cebolla en rodajas finas, mézclelas con las especias y el ajo prensado y saltéelas en aceite de oliva.
Vierta el agua y cueza a fuego lento hasta que se ablanden. Sazone con Salsa de Soja con menos sal Kikkoman y mezcle hasta obtener una salsa homogénea.

Pasos 2

Enjuague el mijo y escáldelo con agua hirviendo. Luego añada el doble de agua y llévelo a ebullición. Baje el fuego y cuézalo durante 12 minutos.

Pasos 3

Corte la cebolla en dados, ralle los champiñones con un rallador y mézclelos con zumo de limón. Saltee la mezcla en aceite de oliva hasta que los champiñones se ablanden y el líquido se evapore.

Pasos 4

Añada los champiñones y la cebolla al mijo cocido, después las hierbas, la pimienta y la Salsa de Soja con menos sal Kikkoman. Mezcle todo y forme pequeñas empanadillas, luego fríalas en aceite hasta que se doren. Sirva con salsa de zanahoria, pimiento jalapeño picado, perejil y cuscús.

100 g de cuscús