KIKKOMAN

Ensalada crujiente de coles con semillas de sésamo

Tiempo total **30 Mins.** **15 Mins.** Tiempo de preparación **15 Mins.** Tiempo de cocción

INGREDIENTES

2 porciones

500 g	de coles de Bruselas
1 l	de aceite vegetal para freír
2	limas
3 cucharadas	de caldo de verduras
1	guindilla roja, picada
10 g	de galanga o jengibre, picado
1	tallo pequeño de hierba limón, muy finamente picado
1 cucharada	de azúcar de caña integral (alternativa: azúcar de palma)
4 cucharadas	Kikkoman Salsa Teriyaki con ajos asados para wok
2 cucharadas	Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
50 g	de semillas de sésamo blanco

PREPARACIÓN

Pasos 1

500 g de coles de Bruselas

Limpie las coles de Bruselas retirando las hojas exteriores, recorte el extremo del tallo y practique un corte en forma de cruz de unos 1 cm en la base. Corte por la mitad aquellas que sean de mayor tamaño.

Pasos 2

1 l de aceite vegetal para freír

Caliente el aceite en un wok grande. Cuando al introducir una hoja de col esta burbujee de inmediato, el aceite habrá alcanzado la temperatura adecuada (aproximadamente 175 °C). Fría las coles de Bruselas en dos tandas cada una durante unos 4 minutos, hasta que estén crujientes por fuera y tiernas por dentro. Retírelas del wok y déjelas escurrir bien.

Pasos 3

2 limas - **3 cucharadas** de caldo de verduras - **1** guindilla roja, picada - **10 g** de galanga o jengibre, picado - **1** tallo pequeño de hierba limón, muy finamente picado - **1 cucharada** de azúcar de caña integral (alternativa: azúcar de palma) - **4 cucharadas** Kikkoman Salsa Teriyaki con ajos asados para wok **2 cucharadas** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada

Exprima el zumo de las limas. Ponga el caldo de verduras al fuego y, cuando empiece a hervir, incorpore la guindilla picada, el jengibre, la hierba limón y el azúcar. Retírelo del fuego y mezcle con la Salsa Teriyaki con ajo asado Kikkoman, la Salsa de Soja Naturalmente Fermentada Kikkoman y el zumo de lima para obtener una marinada aromática.

Pasos 4

50 g de semillas de sésamo blanco

Vierta la marinada teriyaki sobre las coles de Bruselas aún calientes. Tueste las semillas de sésamo en una sartén sin aceite, removiendo con frecuencia, hasta que adquieran un tono dorado claro. Espárzalas sobre la ensalada. Puede servirse templada o fría.