KIKKOMAN®

Filetes de boniato con tiras de verduras coloridas y crema de aguacate

Tiempo total **35 Mins.** **10 Mins.** Tiempo de preparación **25 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
1312 kJ / 313 Kcal

Grasas: **13,9 g** Proteínas: **4,5 g**
Carbohidratos: **42,6 g**

INGREDIENTES

4 porciones

Para la crema de aguacate:

0,5	aguacate grande
100 ml	leche de almendras
2 cucharadas	leche de coco espesa
0,5 cucharadita	zumo de limón
1 cucharadita	azúcar
	Sal y pimienta recién molida

Para el acompañamiento de verduras:

100 g	pimiento rojo
100 g	pimiento amarillo
100 g	judías verdes redondas
1 cucharada	aceite vegetal
	Sal y pimienta recién molida

Para los filetes de boniato:

500 g	boniato (lonchas de aprox. 60 g)
	Harina para espolvorear
2 cucharadas	margarina vegana
2 cucharaditas	azúcar
120 ml	zumo de manzana
2 cucharaditas	Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada

PREPARACIÓN

Pasos 1

Para la crema de aguacate, retirar el hueso y pelar el aguacate, sacar la pulpa en trozos grandes y triturar con la leche de almendras y la de coco. Poner el puré de aguacate en una olla, calentar y aderezar con el zumo de limón, el azúcar, la sal y la pimienta.

Pasos 2

Para el acompañamiento de verduras, retirar el tallo y las semillas de los pimientos, lavarlos y cortarlos en tiras. Lavar las judías y cortar los extremos. Calentar aceite en una sartén, añadir las tiras de pimiento y las judías, sofreír y salpimentar.

Pasos 3

Para los filetes de boniato, lavar los boniatos y cortar láminas de aprox. 1,5 cm en diagonal. Colocar las lonchas una junto otra en un plato, cubrir con film transparente y cocinar en el microondas durante 4-5 minutos a 450 vatios. Retirar el film, dejar enfriar un poco los boniatos y enharinar su superficie.

Pasos 4

Calentar la margarina en una sartén, dorar las lonchas de boniato a fuego medio por ambos lados, sacarlas a un plato y mantenerlas en caliente.

Pasos 5

Poner el azúcar y el zumo de manzana en una sartén y dejar reducir hasta que el zumo esté viscoso. Añadir la salsa de soja y volver a llevar a ebullición. Volver a añadir los filetes de boniato a la sartén y caramelizarlos con la salsa.

Pasos 6

Colocar en el plato el acompañamiento de verduras, junto a este, poner los filetes de boniato, cubrir con la salsa restante, añadir al lado la crema de aguacate y servir.