KIKKOMAN

Katsu de tofu con sésamo y arroz con guisantes verdes

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

Información nutricional (por porción)
2407 kJ / 575 Kcal

Grasas: **20,5 g** Proteínas: **21 g**
Carbohidratos: **75,5 g**

INGREDIENTES

2 porciones

100 g	de arroz basmati
50 g	de guisantes verdes
1 cucharadita	de menta picada
2 cucharadas	de zumo de limón
1 cucharadita	de ralladura de limón
1 pellizco	de pimienta
0,5	granada (solo las semillas)
180 g	de tofu
2 cucharadas	Kikkoman Salsa de Soja Tamari naturalmente fermentada Sin Gluten
3 cucharadas	de leche de almendras
1 cucharada	de fécula de patata
15 g	de semillas de sésamo
20 g	de copos de maíz
2 cucharadas	de aceite de oliva

Para la salsa:

2 cucharadas	Kikkoman Salsa de Soja Tamari naturalmente fermentada Sin Gluten
2 cucharadas	de jarabe de arce
1 cucharadita	Kikkoman aceite de Sésamo Toastado
1 cucharada	de cebollino picado

PREPARACIÓN

Pasos 1

Aclare el arroz, añada el doble de agua y cuézalo durante 10 minutos. Cocine los guisantes hasta que estén tiernos y mézclelos con el arroz, la menta picada, la ralladura y el zumo de limón, la pimienta y los granos de granada.

Pasos 2

Remoje el tofu en una mezcla de Salsa de Soja sin Gluten Kikkoman, leche de almendras y fécula de patata, luego espolvoréelo con semillas de sésamo y copos de maíz molidos. Fríalo en aceite de oliva hasta que se dore.

Pasos 3

Corte el tofu frito en rodajas y sírvalo con arroz y las guarniciones preparadas. Rocíe con una salsa hecha con una mezcla de Salsa de Soja sin Gluten Kikkoman, jarabe de arce, aceite de sésamo y cebollino.