

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)
2.407 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 de menta picada
cucharadita
2 de zumo de limón
cucharadas
1 de ralladura de limón
cucharadita
1 pellizco de pimienta
0,5 granada (solo las semillas)
180 g de tofu
2 [Kikkoman Salsa de Soja](#)
cucharadas [Tamari naturalmente fermentada Sin Gluten](#)
3 de leche de almendras
cucharadas
1 cucharada de fécula de patata
15 g de semillas de sésamo
20 g de copos de maíz
2 de aceite de oliva
cucharadas
Para la salsa:
2 [Kikkoman Salsa de Soja](#)
cucharadas [Tamari naturalmente fermentada Sin Gluten](#)
2 de jarabe de arce
cucharadas
1 [Kikkoman aceite de](#)
cucharadita [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.