

# 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** 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 espolvórelo 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.