

Papilla de mijo con plátano caramelizado

Tiempo total **25 Mins.** 5 Mins. Tiempo de preparación **20 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
2778 kJ / 664 Kcal

Grasas: **27,9 g** Proteínas: **15 g**
Carbohidratos: **86,4 g**

INGREDIENTES

2 porciones

120 g de mijo (peso antes de la cocción)

200 ml de leche de coco

1 cucharada de sirope de arce

Para la cobertura

2 plátanos

2 de sirope de arce

cucharadas

1 Kikkoman aceite de

cucharadita Sésamo Tostado

1 cucharada Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada

1 de cacao

cucharadita

1 cucharada de pistachos sin cáscara

PREPARACIÓN

Pasos 1

Enjuagar el mijo primero con agua fría y escaldar después con agua hirviendo. Luego, colóquelo en una cacerola, vierta el doble del volumen de agua y deje hervir. Cocine tapado y a fuego bajo durante 12 minutos hasta que se haya absorbido toda el agua.

Pasos 2

Añada el sirope de arce y la leche de coco al mijo cocido. Remueva y tape durante 5 minutos.

Pasos 3

Corte los plátanos a lo largo.

Pasos 4

Caliente el Aceite de Sésamo Tostado Kikkoman, la Salsa de Soja Natural Kikkoman y el sirope de arce en una sartén. Añada los plátanos y carameliza por ambos lados.

Pasos 5

Coloque la papilla de mijo en cuencos y adiciónale los plátanos por encima. Espolvóreelo todo con cacao y pistachos. Otros frutos secos de su preferencia también funcionarán en este plato.