

Verduras glaseadas con tahini y soja con quinoa

Tiempo total **25 Mins.** 10 Mins. Tiempo de preparación 15 Mins. Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
2.004 kJ / 479 Kcal

Grasas: **21 g** Proteínas: **19 g**
Carbohidratos: **59 g**

INGREDIENTES

2 porciones

90 g de kale
300 g de coles de Bruselas
escaldadas
50 g de cebolla morada
3 de aceite de oliva
cucharadas
3 Kikkoman Salsa De Soja
cucharadas con menos sal
naturalmente
fermentada
1 cucharada de tahini
3 de agua
cucharadas
2 cucharadit de miel
as
0,5 de copos de guindilla
cucharadita
0,5 de semillas de sésamo
cucharada blanco
140 g de guisantes congelados
150 g de quinoa cocida
0,5 de perejil picado
cucharada

PREPARACIÓN

Pasos 1

90 g de kale - **300 g** de coles de Bruselas
escaldadas - **50 g** de cebolla morada - **3**
cucharadas de aceite de oliva - **3 cucharadas**
Kikkoman Salsa De Soja con menos sal
naturalmente fermentada - **1 cucharada** de tahini -
3 cucharadas de agua - **2 cucharaditas** de miel -
0,5 cucharadita de copos de guindilla - **0,5**
cucharada de semillas de sésamo blanco
Retire los tallos duros del kale, parta las coles de
Bruselas por la mitad y corte la cebolla en plumas
gruesas. Saltee las verduras en una sartén con el
aceite de oliva caliente durante 3 minutos. En un
bol, mezcle la Salsa de Soja con menos sal
Naturalmente Fermentada Kikkoman, el tahini, el
agua, la miel y los copos de guindilla. Vierta la salsa
en la sartén y cocine todo durante 8 minutos, hasta
que la salsa se reduzca y las verduras estén
tiernas. Espolvoree con las semillas de sésamo.

Pasos 2

140 g guisantes congelados - **150 g** de quinoa
cocida - **0,5 cucharada** de perejil picado
Cueza los guisantes durante 4 minutos, escúrralos
y enjuáguelos con agua fría para detener la
cocción. Coloque la quinoa en una fiambarrera, añada
las verduras del primer paso y los guisantes
cocidos. Espolvoree todo con el perejil picado.