KIKKOMAN

Smażony ryż z bobem i sosem sojowym

Czas ogółem **60 min** **30 min** Czas przygotowania **30 min** Czas gotowania

SKŁADNIKI

10 porcj(e/i)

Ryż:

400 g	ryżu pełnoziarnistego
20 ml	oleju sezamowego

Sos warzywny:

900 g	bobu (może być mrożony)
2 g	soli
200 g	pak choi (lub liści buraka / rzodkiewki)
500 g	groszku cukrowego
120 g	kiełków fasoli mung
5 g	czarnego pieprzu w ziarnach
300 g	czerwonej cebuli, obranej i pokrojonej w długie łódeczki
25 g	czosnku, obranego i posiekanego
10 g	pasty gochujang
30 g	białego sezamu
6 g	płatków chili
10 g	cukru
100 ml	wytrawnego czerwonego wina
100 ml	Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli
400 ml	bulionu warzywnego
5 g	skrobi ziemniaczanej (opcjonalnie)

Przybranie:

5 g	ziół do dekoracji (np. kolendry lub pietruszki)

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a następnie odstaw do ostygnięcia na około 25 minut.

Krok 2

Rozgrzej 10 ml oleju sezamowego na patelni nieprzywierającej i smaż ryż przez około 10 minut.

Krok 3

Bób blanszuj w osolonej wrzącej wodzie przez 3 minuty. Odcedź, a następnie ostudź w zimnej wodzie i usuń skórki.

Krok 4

Umyj i osusz pak choi lub liście rzodkiewki. Groszek cukrowy i kiełki fasoli mung blanszuj we wrzącej wodzie przez około 10 sekund, a następnie ostudź w zimnej wodzie.

Krok 5

Ziarna pieprzu upraż na suchej patelni, aż zaczną wydzielać intensywny aromat, a następnie rozgnieć je z grubsza w moździerzu.

Krok 6

Rozgrzej pozostałe 10 ml oleju sezamowego na patelni. Dodaj cebulę i czosnek i smaż przez 3 minuty. Dodaj pastę gochujang, pieprz, sezam, płatki chili i cukier i smaż przez kolejne 2 minuty. Dodaj wino i Sos sojowy Kikkoman o obniżonej

zawartości soli i zagotuj. Dodaj bulion warzywny, bób, groszek, liście pak choi i kiełki fasoli mung. Gotuj przez 5 minut od momentu wrzenia. Jeśli konsystencja jest zbyt rzadka, możesz ją lekko zagęścić skrobią ziemniaczaną.

Krok 7

Podgrzej smażony ryż, nałóż łyżką do misek i polej sosem warzywnym. Udekoruj kolendrą i od razu podawaj.