

Bowl na ciepło z ryżem i komosą, podawany z omletem i orzeszkami ziemnymi

Czas ogółem **35 min** 10 min Czas przygotowania **25 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.796 kJ / 669 kcal

Tłuszcz: **34,2 g** Białko: **27,6 g**
Węglowodany: **58,1 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

2	marchewki
3 łyżeczki	<u>Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman</u>
2 łyżeczki	ziaren sezamu
2 łyżeczki	<u>Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu)</u>
8 łyżeczki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
	curry w proszku
50 g	komosy ryżowej
50 g	brązowego ryżu
100 g	czerwonej kapusty
2 łyżeczki	soku z cytryny
	świeżo zmielony pieprz
150 g	mrożonej fasoli edamame
2 łyżki	masła orzechowego
2	jajka
2 łyżki	posiekanych solonych orzeszków ziemnych

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Marchewkę pokrój w plasterki o grubości 3–5 mm. Smaż na 1 łyżeczce oleju sezamowego przez 8–10 minut. Posyp ziarnami sezamu. Dopraw Mirin-Fu, 2–3 łyżeczkami sosu sojowego Kikkoman i ¼ łyżeczki curry.

Krok 2

Ugotuj komosę ryżową i ryż zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

Krok 3

Czerwoną kapustę pokrój w cienkie paski i podsmaż na 1 łyżeczce oleju sezamowego. Dodaj ok. 100 ml wody i gotuj przez 10–15 minut. Przypraw 2 łyżeczkami sosu sojowego, odrobiną soku z cytryny i pieprzem.

Krok 4

Fasolę edamame gotuj przez ok. 5 minut. Aby przygotować sos, podgrzej 100 ml wody z masłem orzechowym i 2 łyżeczkami sosu sojowego Kikkoman. Dobrze wymieszaj i odrobinę zredukuj.

Krok 5

Przygotuj omlet. Roztrzep jajka z 1 łyżeczką sosu sojowego Kikkoman i usmaż je na pozostałym oleju. Przekrój omlet na pół i złóż na 2 małe omleciki.

Krok 6

Ułóż w miskach komosę ryżową, ryż, marchewkę, czerwoną kapustę, fasolę edamame i omlety. Skrop sosem i posyp orzeszkami. Podawaj.