

Laotańska chrupiąca sałatka ryżowa z piekarnika

Czas ogółem **45 min** 10 min Czas przygotowania **35 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

3.463,0 kJ / 829 kcal

Tłuszcz: **50 g** Białko: **25,2 g**

Węglowodany: **62,5 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

- 250 g** ugotowanego ryżu do sushi, krótko- lub średnioziarnistego (najlepiej wczorajszego)
- 0,5 łyżeczki** czerwonej pasty curry
- 2 łyżeczki** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
- 3 łyżeczki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
- Dressing:**
- 0,5** małej czerwonej papryczki chili
- 1** ząbek czosnku
- 1** mała limonka, skórka i sok
- 2 łyżeczki** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
- 3 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
- 0,5 łyżeczki** brązowego cukru
- 50 ml** soku z marakui (ewentualnie soku pomarańczowego)
- 4 szczypty** świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 100 g** szpinaku baby
- 2** mini-ogórki
- 2** marchewki
- 0,5 pęczek** natki pietruszki, kolendry i/lub mięty

Wegańska jajecznicza:

- 1 łyżeczka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

250 g ugotowanego ryżu do sushi, krótko- lub średnioziarnistego (najlepiej wczorajszego) - **0,5 łyżeczki** czerwonej pasty curry - **2 łyżeczki** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman **3 łyżeczki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
Rozgrzej piekarnik do 200°C i wyłóż niewielką blachę papierem do pieczenia. Wymieszaj ryż z pastą curry, Olejem sezamowym Kikkoman i Sosem sojowym Kikkoman. Równomiernie rozłóż ryż na przygotowanej blasze i piecz w rozgrzanym piekarniku przez 20-30 minut, aż będzie chrupiący i lekko się zrumieni. Przemieszaj ryż w połowie czasu pieczenia.

Krok 2

0,5 małej czerwonej papryczki chili - **1** ząbek czosnku - **1** mała limonka, skórka i sok - **2 łyżki** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - **3 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **0,5 łyżeczki** brązowego cukru - **50 ml** soku z marakui (ewentualnie soku pomarańczowego) - **4 szczypty** świeżo zmielonego czarnego pieprzu
Chili i czosnek drobno posiekaj, a następnie wymieszaj ze skórką i sokiem z limonki, Olejem sezamowym Kikkoman, Sosem sojowym Kikkoman, cukrem i sokiem z marakui. Dopraw pieprzem.

Krok 3

100 g szpinaku baby - **2** mini-ogórki - **2** marchewki - **0,5 pęczek** natki pietruszki, kolendry i/lub mięty
Szpinak umyj i dokładnie odwiruj z nadmiaru wody. Ogórki i marchewkę pokrój wzdłuż w cienkie paski.

0,5 czerwonej cebuli
1 mały ząbek czosnku
100 g twardego lub średnio twardego tofu
2 łyżeczki Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
0,5 łyżeczki mielonej kurkumy
opcjonalnie: kala namak
30 g groszku wasabi, posiekanego
1 mała niewoskowana limonka, pokrojona w łódeczki
kilka listków mięty

Zioła posiekaj, a następnie wymieszaj wszystkie składniki sałatki z dressingiem.

Krok 4

1 łyżeczka Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - **0,5** czerwonej cebuli - **1** mały ząbek czosnku - **100 g** twardego lub średnio twardego tofu - **2 łyżeczki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **0,5 łyżeczki** mielonej kurkumy - opcjonalnie: kala namak
Rozgrzej Olej sezamowy Kikkoman na małej patelni. Cebulę i czosnek drobno posiekaj, dodaj na patelnię i smaż, aż zmiękną. Pokrusz tofu, dodaj na patelnię i dokładnie wymieszaj. Dopraw Sosem sojowym Kikkoman, kurkumą oraz, opcjonalnie, kala namak. Smaż, aż tofu będzie ciepłe, a wszystkie składniki dokładnie się połączą.

Krok 5

30 g groszku wasabi, posiekanego - **1** mała niewoskowana limonka, pokrojona w łódeczki - kilka listków mięty
Ułóż sałatkę na talerzach: zacznij od składników z kroku 3, dodaj chrupiący ryż, na wierzch nałóż wegańską jajecznicę, groszek wasabi, łódeczki limonki i listki mięty. Podawaj.