

Riso fritto con fave e salsa di soia

Tempo totale **60 Min** 30 Min Tempo di preparazione **30 Min** Tempo di cottura

INGREDIENTI

10 Porzioni

Per il riso:

400 g di riso integrale
20 ml di olio di sesamo

Per la salsa vegetale:

900 g di fave (anche surgelate)

2 g di sale

200 g di pak choi (o bietole /
foglie di ravanello)

500 g di taccole

120 g di germogli di fagiolo
mungo

5 g di grani di pepe nero

300 g di cipolla rossa, pelata e
tagliata a spicchi lunghi

25 g di aglio, pelato e tritato

10 g di pasta gochujang

30 g di semi di sesamo bianchi

6 g di peperoncino in scaglie

10 g di zucchero

100 ml di vino rosso secco

100 ml Salsa di Soia a

Fermentazione Naturale

a Tasso Ridotto di Sale

400 ml di brodo vegetale

5 g di fecola di patate
(facoltativo)

Per guarnire:

5 g di erbe aromatiche per
guarnire (es. coriandolo o
prezzemolo)

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Cuocere il riso secondo le istruzioni riportate sulla confezione, quindi metterlo da parte a raffreddare per circa 25 minuti.

Passaggio 2

Scaldare 10 ml di olio di sesamo in una padella antiaderente e friggere il riso per circa 10 minuti.

Passaggio 3

Sbollentare le fave in acqua bollente salata per 3 minuti. Scolare, quindi lasciar raffreddare in acqua fredda e rimuovere le bucce.

Passaggio 4

Lavare e asciugare il pak choi o le foglie di ravanello. Sbollentare le taccole e i germogli di fagiolo mungo in acqua bollente per circa 10 secondi, quindi far raffreddare in acqua fredda.

Passaggio 5

Tostare i grani di pepe in una padella asciutta finché non iniziano a profumare intensamente, quindi schiacciarli grossolanamente in un mortaio.

Passaggio 6

Scaldare i restanti 10 ml di olio di sesamo in una padella, aggiungere la cipolla e l'aglio e far soffriggere per 3 minuti. Aggiungere la pasta gochujang, i grani di pepe, il sesamo, il peperoncino in scaglie e lo zucchero e far soffriggere per altri 2

minuti. Aggiungere il vino e la Salsa di Soia Kikkoman a Ridotto Contenuto di Sale e portare a ebollizione. Aggiungere il brodo vegetale, le fave, le taccole, le foglie di pak choi e i germogli di fagiolo mungo. Cuocere per 5 minuti dal momento in cui inizia a bollire. Se il piatto è troppo liquido, è possibile addensarlo leggermente con la fecola di patate.

Passaggio 7

Riscaldare il riso fritto, versarlo nelle ciotole e condire con la salsa vegetale. Guarnire con le erbe aromatiche e servire subito.