KIKKOMAN

Insalata laotiana di riso croccante al forno

Tempo totale **45 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **35 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
3.463,0 kJ / 829 kcal

Grassi: **50 g** Proteine: **25,2 g**
Carboidrati: **62,5 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

250 g	di riso per sushi cotto, a grano corto o medio (quello del giorno prima è perfetto)
0,5 cucchiaino	di pasta di curry rosso thai
2 cucchiaini	Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
3 cucchiaini	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman

Per il condimento:

0,5	peperoncino rosso piccolo
1	spicchio d'aglio
1	lime piccolo, scorza grattugiata e succo
2 cucchiaini	Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
3 cucchiai	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
0,5 cucchiaino	di zucchero di canna
50 ml	di succo di frutto della passione (in alternativa: succo d'arancia)
4 pizzichi	di pepe nero macinato al momento
100 g	di spinacini freschi
2	cetrioli mini
2	carote
0,5	di prezzemolo, coriandolo

PREPARAZIONE

Passaggio 1

250 g di riso per sushi cotto, a grano corto o medio (quello del giorno prima è perfetto) - **0,5 cucchiaino** di pasta di curry rosso thai - **2 cucchiaini** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman **3 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman

Preriscalda il forno a 200 °C e rivesti una teglia piccola con carta da forno. Mescola il riso con la pasta di curry, l'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman e la Salsa di Soia Kikkoman, distribuiscilo in modo uniforme sulla teglia preparata e cuoci nel forno preriscaldato per 20–30 minuti finché non risulta croccante e leggermente dorato, girandolo una volta a metà cottura.

Passaggio 2

0,5 peperoncino rosso piccolo - **1** spicchio d'aglio - **1** lime piccolo, scorza grattugiata e succo - **2 cucchiai** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman - **3 cucchiai** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **0,5 cucchiaino** di zucchero di canna - **50 ml** di succo di frutto della passione (in alternativa: succo d'arancia) - **4 pizzichi** di pepe nero macinato al momento

Trita finemente il peperoncino e l'aglio, quindi mescolali insieme alla scorza e al succo di lime, all'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman, alla Salsa di Soia Kikkoman, allo zucchero e al succo di frutto della passione. Insaporisci con il pepe nero.

Passaggio 3

100 g di spinacini freschi - **2** cetrioli mini - **2** carote - **0,5 mazzetto** di prezzemolo, coriandolo e/o menta

mazzetto	e/o menta

Per le uova strapazzate vegane:

1 cucchiaino	Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
0,5	cipolla rossa
1	spicchio d'aglio piccolo
100 g	di tofu compatto o semicompatto
2 cucchiaini	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
0,5 cucchiaino	di curcuma in polvere
	Opzionale: sale kala namak
30 g	di piselli al wasabi, tritati
1	lime piccolo non trattato, tagliato a spicchi
	Qualche foglia di menta

Lava e asciuga gli spinacini. Taglia i cetrioli e le carote a striscioline sottili per il lungo. Trita le erbe aromatiche, quindi unisci tutti gli ingredienti dell'insalata e condiscili con la salsa preparata nella Fase 2.

Passaggio 4

1 cucchiaino Olio di Sesamo Tostato Kikkoman - **0,5** cipolla rossa - **1** spicchio d'aglio piccolo - **100 g** di tofu compatto o semicompatto - **2 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **0,5 cucchiaino** di curcuma in polvere - Opzionale: sale kala namak

Scalda l'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman in una padella piccola. Trita finemente la cipolla e l'aglio, uniscili in padella e cuoci finché non si ammorbidiscono. Sbriciola all'interno il tofu, mescola bene, quindi insaporisci con la Salsa di Soia Kikkoman, la curcuma e il sale kala namak (se utilizzato). Cuoci finché il tofu non è ben caldo e tutti gli ingredienti sono ben amalgamati.

Passaggio 5

30 g di piselli al wasabi, tritati - **1** lime piccolo non trattato, tagliato a spicchi - Qualche foglia di menta

Disponi l'insalata nei piatti: inizia con gli ingredienti della Fase 3, aggiungi il riso croccante, completa con le uova strapazzate vegane, i piselli al wasabi, gli spicchi di lime e le foglie di menta, quindi servi subito in tavola.