

Onigiri pilaf con burro e salsa di soia

Tempo totale **60 Min** 5 Min Tempo di preparazione **55 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
1.569 kJ / 375 kcal

Grassi: **8,7 g** Proteine: **9,5 g**
Carboidrati: **64,8 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

60 g di cipolla
60 g di carota
30 g di peperone verde
40 g di mais dolce in scatola
300 g di riso
320 ml di acqua
10 g di brodo vegetale
granulare
2 cucchiaini Salsa di Soia a
Fermentazione Naturale
Kikkoman
2 uova
1 cucchiaino di olio di semi di girasole
20 g di burro non salato
1 foglio di alga nori

PREPARAZIONE

Passaggio 1

60 g di cipolla - **60 g** di carota - **30 g** di peperone verde - **40 g** di mais dolce in scatola
Tagliare la cipolla, la carota e il peperone verde a cubetti di 5 mm e scolare il mais dolce in un colino.

Passaggio 2

300 g di riso (non cotto) - **320 ml** di acqua - **10 g** di brodo vegetale granulare - **1 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman

Con un cuociriso:

Lavare il riso 4-5 volte e scolarlo in un colino. Mettere il riso e 320 ml di acqua nel cuociriso. Aggiungere le verdure del passaggio 1, il brodo vegetale granulare e la Salsa di Soia Kikkoman, quindi mescolare delicatamente. Avviare infine il cuociriso.

Con una pentola:

Lavare accuratamente il riso in acqua fredda finché non diventa limpida. Scolare e mettere in una pentola con 320 ml di acqua. Lasciare in ammollo per 20 minuti. Aggiungere le verdure del passaggio 1, il brodo vegetale e la Salsa di Soia Kikkoman, quindi mescolare delicatamente. Cuocere a fuoco basso finché non compare il vapore sul coperchio. Ridurre il fuoco e cuocere per altri 20 minuti fino a quando l'acqua non viene assorbita. Mantenere il coperchio chiuso. Togliere dal fuoco e lasciar riposare per 10 minuti.

Passaggio 3

2 uova - **1 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 cucchiaino** di olio di semi di girasole

Sbattere le uova con la Salsa di Soia Kikkoman.
Scaldare l'olio in una padella e friggere due sottili fogli di uovo.

Passaggio 4

20 g di burro non salato

Quando il riso è cotto, incorporare il burro non salato e lasciar raffreddare.

Passaggio 5

Modellare il riso raffreddato in 8 palline.

Passaggio 6

1 foglio di alga nori

Tagliare i fogli di uovo e l'alga nori in strisce larghe 3-4 cm. Avvolgere quattro palline di riso con i fogli di uovo e quattro con le strisce di alga nori.

Guarnire con prezzemolo tritato, se lo si desidera, e servire.