

# 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

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