

Stekt ris med bondbönor & sojasås

Total tid **60 Min.** 30 Min. Tid för förberedelse 30 Min. Tillagningstid

INGREDIENSER

10 Portioner

Till riset:

400 g fullkornsrís

20 ml sesamolja

Till grönsakssåsen:

900 g bondbönor (kan frysas)

2 g salt

200 g pak choi (eller
rödbetor/rädisblad)

500 g sockerärtor

120 g mungbönsgroddar

5 g svartpepparkorn

300 g rödlök, skalad och skivad
i långa klyftor

25 g vitlök, skalad och hackad

10 g gochujangpasta

30 g vita sesamfrön

6 g chiliflakes

10 g socker

100 ml torrt rött vin

100 ml Kikkoman naturligt
bryggd reducerat
saltinnehåll sojasås 43%

mindre salt än i vanlig
Kikkoman sojasås

400 ml grönsaksbuljong

5 g potatismjöl (valfritt)

För garnering:

5 g örter till garnering (t.ex.
koriander eller persilja)

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen och ställ sedan kallt i cirka 25 minuter.

Steg 2

Hetta upp 10 ml sesamolja i en non-stick panna och stek riset i cirka 10 minuter.

Steg 3

Blanchera bondbönorna i saltat kokande vatten i 3 minuter. Låt rinna av, kyl sedan i kallt vatten och ta bort skalet.

Steg 4

Tvätta och torka pak choi eller rädisabladen. Blanchera sockerärtorna och mungbönsgroddarna i kokande vatten i cirka 10 sekunder, kyl sedan i kallt vatten.

Steg 5

Rosta pepparkornen i torr panna tills de börjar dofta intensivt, krossa sedan grovt med en mortel.

Steg 6

Hetta upp de återstående 10 ml sesamolja i en panna, tillsätt lök och vitlök och fräs i 3 minuter. Tillsätt gochujangpasta, pepparkorn, sesam, chiliflakes och socker och fräs ytterligare 2 minuter. Tillsätt vinet och Kikkoman sojasås mindre salt och låt koka upp. Tillsätt grönsaksbuljongen, bondbönorna, ärtorna, pak

choi-bladen och mungbönor. Koka i 5 minuter när det börjat koka. Om konsistensen är för rinnig kan du tjockna den något med potatismjöl.

Steg 7

Värm upp det stekta riset, häll upp i skålar och toppa med grönsakssåsen. Garnera med örterna och servera genast.