KIKKOMAN

Stekt ris med bondbönor & sojasås

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

INGREDIENSER

10 Portioner

Till riset:

400 g	fullkornsris
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.