KIKKOMAN

Varm ris- och quinoaskål med omelett och jordnötter

Total tid **35 Min.** **10 Min.** Tid för förberedelse **25 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.796 kJ / 669 kcal

Fett: **34,2 g** Protein: **27,6 g**
Kolhydrater: **58,1 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

2	morötter
3 tsk	Kikkoman rostad sesamolja
2 tsk	sesamfrön
2 tsk	Kikkoman söt Matlagningssås i Mirin-Stil
8 tsk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
	Currypulver
50 g	quinoa
50 g	råris
100 g	rödkål
2 tsk	citronjuice
	Nymalen peppar
150 g	fryst edamame
2 msk	jordnötssmör
2	ägg
2 msk	hackade, saltade jordnötter

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skär morötterna i 3-5 mm tjocka skivor, stek i 1 tsk uppvärmd sesamolja i 8-10 minuter. Avsluta med sesamfröna och smaka av med mirin-fu, 2-3 tsk sojasås och ¼ tsk currypulver.

Steg 2

Koka quinoan och riset enligt förpackningens anvisningar.

Steg 3

Skiva rödkålen i fina strimlor, stek i 1 tsk uppvärmd sesamolja, tillsätt ca 100 ml vatten och koka i 10-15 minuter. Smaka av med 2 tsk sojasås, lite citronsaft och peppar.

Steg 4

Koka edamamen i ca 5 minuter. Till såsen, värm 100 ml vatten med jordnötssmöret och 2 tsk sojasås, blanda väl och låt det reducera lite.

Steg 5

Vispa äggen med 1 tsk soja och stek dem i den återstående oljan till en omelett. Skär omeletten på mitten och vik ihop till 2 små omeletter.

Steg 6

Lägg quinoa, ris, morötter, rödkål, edamame och omeletter i skålar, ringla över såsen, strö över

jordnötter och servera.