

Жареный рис с бобами и соевым соусом

Общее время 60 мин 30 мин Время подготовки 30 мин Время приготовления

ИНГРЕДИЕНТЫ

10 порции

Для риса:

400 г цельнозернового риса

20 мл кунжутного масла

Для соуса:

900 г плоских садовых бобов
Фава (можно
замороженных)

2 г соли

200 г капусты Пак-чой (или
лиственной свеклы /
листьев редиса)

500 г стручкового сахарного
гороха

120 г проростков бобов мунг

5 г чёрного перца
горошком

300 г красного лука,
очищенного и
нарезанного длинными
клиньями

25 г чеснока, измельчённого

10 г пасты гочуджан

30 г семян белого кунжута

6 г хлопьев перца чили

10 г сахара

100 мл сухого красного вина

100 мл слабосоленого соевого
соуса натурального
брожения Kikkoman

400 мл овощного бульона

5 г картофельного
крахмала (по желанию)

Для украшения:

5 г зелени (например,
кинзы или петрушки)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Приготовьте рис по инструкции на упаковке, затем дайте ему остыть в течение примерно 25 минут.

Шаг 2

Разогрейте 10 мл кунжутного масла на сковороде с антипригарным покрытием и обжаривайте рис 10 минут.

Шаг 3

Бланшируйте бобы в кипящей подсоленной воде в течение 3 минут. Слейте воду, затем остудите их в холодной воде и снимите кожицу.

Шаг 4

Вымойте и высушите листья капусты пак-чой или редиса. Бланшируйте горох и проростки бобов мунг в кипящей воде около 10 секунд, затем остудите в холодной воде.

Шаг 5

Обжарьте горошины перца на сухой сковороде, пока они не дадут аромат, затем крупно растолките в ступке.

Шаг 6

Разогрейте оставшиеся 10 мл кунжутного масла на сковороде, добавьте лук и чеснок и обжаривайте в течение 3 минут. Добавьте пасту гочуджан, чёрный перец, кунжут, чили и сахар и

жарьте еще 2 минуты. Добавьте вино и слабосоленый соевый соус Kikkoman и доведите до кипения. Добавьте овощной бульон, бобы, горох, листья капусты пак-чой и проростки бобов мунг. Готовьте 5 минут, как только закипит. Если блюдо получается слишком жидким, можно слегка загустить его крахмалом.

Шаг 7

Подогрейте жареный рис, разложите по мискам и полейте овощным соусом. Посыпьте зеленью и сразу же подавайте.