KIKKOMAN

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 листовой 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.