KIKKOMAN

Лаосский салат с хрустящим рисом, приготовленным в духовке

Общее время **45 мин** **10 мин** Время подготовки **35 мин** Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
3 463,0 кДж / 829 ккал

Жиры: **50 г** Белки: **25,2 г**
Углеводы: **62,5 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

250 г	готового риса для суши, кругло- или среднезерного (хорошо подходит рис, приготовленный накануне)
0,5 ч. л.	красной тайской пасты карри
2 ч. л.	масла Kikkoman из поджаренного кунжута
3 ч. л.	соевого соуса натурального брожения Kikkoman

Для заправки:

0,5	небольшого красного перца чили
1	зубчик чеснока
1	маленький лайм, цедра и сок
2 ч. л.	масла Kikkoman из поджаренного кунжута
3 ст. л.	соевого соуса натурального брожения Kikkoman
0,5 ч. л.	коричневого сахара
50 мл	сока маракуйи (в качестве альтернативы: апельсиновый сок)
4 щепотки	свежемолотого черного перц
100 г	бэби-шпината
2	небольших огурца
2	моркови

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

250 г готового риса для суши, кругло- или среднезерного (хорошо подходит рис, приготовленный накануне) - **0,5 ч. л.** красной тайской пасты карри - **2 ч. л.** масла Kikkoman из поджаренного кунжута **3 ч. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman
Разогрейте духовку до 200°C и застелите небольшой противень бумагой для выпечки. Смешайте рис с пастой карри, кунжутным маслом Kikkoman и соевым соусом Kikkoman, равномерно распределите по подготовленному противню и запекайте в разогретой духовке 20–30 минут до хрустящей корочки и легкого румянца, перевернув один раз в середине процесса.

Шаг 2

0,5 небольшого красного перца чили - **1** зубчик чеснока - **1** маленький лайм, цедра и сок - **2 ст. л.** масла Kikkoman из поджаренного кунжута - **3 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **0,5 ч. л.** коричневого сахара - **50 мл** сока маракуйи (в качестве альтернативы: апельсиновый сок) - **4 щепотки** свежемолотого черного перца
Мелко нарежьте перец чили и чеснок, затем смешайте с цедрой и соком лайма, кунжутным маслом Kikkoman, соевым соусом Kikkoman, сахаром и соком маракуйи. Приправьте перцем.

Шаг 3

100 г бэби-шпината - **2** небольших огурца - **2** моркови - **0,5 пучка** петрушки, кинзы и/или мяты

0,5 пучка	петрушки, кинзы и/или мяты

Для веганского скрэмбла:

1 ч. л.	масла Kikkoman из поджаренного кунжута
0,5	красного лука
1	небольшой зубчик чеснока
100 г	твёрдого или средней твёрдости тофу
2 ч. л.	соевого соуса натурального брожения Kikkoman
0,5 ч. л.	молотой куркумы
	По желанию: соль кала намак
30 г	горошка с васаби, измельчённого
1	небольшой лайм, нарезанный дольками
	Несколько листиков мяты

Промойте шпинат и просушите в центрифуге. Нарежьте огурцы и морковь вдоль на тонкие полоски. Нарежьте зелень, затем смешайте все ингредиенты салата с заправкой.

Шаг 4

1 ч. л. масла Kikkoman из поджаренного кунжута - **0,5** красного лука - **1** небольшой зубчик чеснока - **100 г** твёрдого или средней твёрдости тофу - **2 ч. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **0,5 ч. л.** молотой куркумы - По желанию: соль кала намак

Нагрейте кунжутное масло Kikkoman в небольшой сковороде. Мелко нарежьте лук и чеснок, добавьте в сковороду и обжаривайте до мягкости. Раскрошите в сковороду тофу, хорошо перемешайте, затем приправьте соевым соусом Kikkoman, куркумой и, если используете, солью кала намак. Готовьте, пока тофу не прогреется, и все ингредиенты не смешаются.

Шаг 5

30 г горошка в васаби, измельченного - **1** небольшой лайм без воскового покрытия, нарезанный дольками - Несколько листиков мяты

Разложите салат по тарелкам: начните с ингредиентов из шага 3, добавьте хрустящий рис, сверху выложите веганский скрэмбл, измельченный горошек с васаби, дольки лайма и мяту, после чего подавайте.