

# Okonomiyaki de arroz crujiente y bacon con verduras salteadas y duo de salsas asiáticas

Familia • Huevos no incluidos

Cocinando: 25 min • Listo en: 35 min

5



Arroz jazmín



Bacon



Ajo tierno



Mayonesa



Salsa de soja



Zanahoria



Aceite de sésamo



Semillas de sésamo blancas



Kétchup



Chalota

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, huevo.

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Colador, rallador, bol grande, plato plano, cazo con tapa, jarra medidora, sartén, pelador, bol pequeño, sartén pequeña, espátula.

## Ingredientes

	2P	4P
Arroz jazmín	150 gramos	300 gramos
Bacon*	100 gramos	200 gramos
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Mayonesa <b>8) 9)</b>	3 sobres	6 sobres
Salsa de soja <b>11) 13)</b>	2 sobres	4 sobres
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Aceite de sésamo <b>3)</b>	1 sobre	2 sobres
Semillas de sésamo blancas <b>3)</b>	15 gramos	30 gramos
Kétchup	2 sobres	4 sobres
Chalota*	1 unidad	2 unidades
Agua	300 ml	600 ml
Huevo	2 unidades	4 unidades

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	404 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3643/ 871	902/ 216
Grasas (g)	36,4	9,0
de las cuales saturadas (g)	8,6	2,1
Carbohidratos (g)	79,4	19,7
de los cuales azúcares (g)	12,1	3,0
Proteínas (g)	18,5	4,6
Sal (g)	4,9	1,2

## Alérgenos

**3)** Sésamo **8)** Huevo **9)** Mostaza **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.



### Cuece el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes), añade **sal** y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, añade el **arroz**, baja el fuego a medio-bajo y tápalo de nuevo. Cocina 12 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, déjalo reposar con la tapa durante al menos 10 min. Después, remueve el **arroz** y resérvalo en el cazo tapado.

**CONSEJO:** Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón.



### Prepara los ingredientes

Pela y ralla la **zanahoria**. Separa la parte blanca y la parte verde del **ajo tierno**. Corta ambas partes en rodajas finas. Pela la **chalota**, divídela en dos y córtala en tiras finas. En una sartén, calienta el **aceite de sésamo** y un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega el **bacon a tiras**, la **zanahoria** rallada, la **chalota** y la parte blanca del **ajo tierno**. **Salpimienta** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que se dore.



### Combina los ingredientes

En un bol pequeño, mezcla la **mayonesa** y  $\frac{1}{4}$  de la **salsa de soja** hasta conseguir una **salsa** homogénea. En otro bol pequeño, mezcla el **kétchup** con otro  $\frac{1}{4}$  de la **salsa de soja**. Cuando el **arroz** esté listo, colócalo en un bol grande y agrega la **salsa de soja** restante, la mitad de las **semillas de sésamo**, las **verduras con bacon** y el **huevo** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimienta** y mezcla bien, hasta que todos los ingredientes se integren.



### Prepara el okonomiyaki

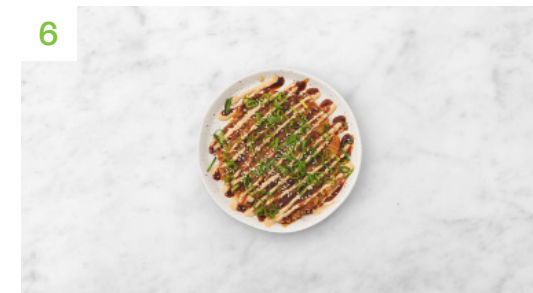
En una sartén pequeña, de aproximadamente 15 cm de diámetro, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Divide la mezcla en tantas porciones como comensales hayan. Cuando el **aceite** esté caliente, agrega a la sartén una de las porciones de **arroz con salsa y verduras**. Con una espátula, dale forma hasta que quede redondo y de aproximadamente 2 cm de grosor. Cocina 5 min por un lado a fuego medio-bajo.



### Dora el okonomiyaki

Cuando se haya dorado un lado, tapa la sartén con un plato plano grande, sostén el plato con una mano y gira la sartén con la otra, de forma que el **okonomiyaki** quede en el plato. Agrega de nuevo el **okonomiyaki** a la sartén, por la parte que no se ha dorado, y cocina 2-3 min más, de forma que ambos lados queden dorados y crujientes. Repite el proceso para preparar 1 **okonomiyaki** por persona.

**CONSEJO:** Si cocinas lentamente el okonomiyaki, quedará crujiente por fuera y tierno por dentro.

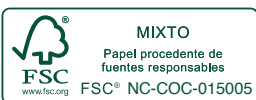


### Emplata y disfruta

Sirve los **okonomiyaki** en platos y salsea con la **salsa de mayonesa y soja** y el **kétchup de soja**. Finalmente, espolvorea la parte verde del **ajo tierno** y las **semillas de sésamo** restantes al gusto.

### ¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

