

Coliflor crujiente con salsa agri dulce casera con ajo tierno y semillas de sésamo sobre arroz

Vegetariano

20



Arroz basmati



Floretes de coliflor



Jengibre



Ajo tierno



Aceite de sésamo



Salsa de soja



Kétchup



Limón



Caldo vegetal



Semillas de sésamo blancas

Cocinando: 35 mins
Listo en: 45 mins



¿Quién dijo que lo crujiente es solo cosa del pollo? Esta coliflor rebozada demuestra que una alternativa vegetariana puede ser igual de adictiva. Dorada, crujiente y bañada en una salsa agri dulce casera, se sirve sobre arroz para crear un plato completo, sabroso y lleno de textura, sin echar nada en falta.

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, huevo, harina, ajo, azúcar, aceite para freír.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Bol, colador, bol grande, cazo con tapa, jarra medidora, sartén mediana, papel de cocina, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Arroz basmati	150 g	300 g	450 g
Floretes de coliflor*	400 g	800 g	1200 g
Jengibre*	1 ud	2 uds	3 uds
Ajo tierno*	1 ud	2 uds	3 uds
Aceite de sésamo 3)	1 ud	2 uds	3 uds
Salsa de soja 11) 13) 15)	1 ud	2 uds	3 uds
Kétchup	30 ml	60 ml	90 ml
Limón*	½ ud	1 ud	1½ ud
Caldo vegetal 10)	1 ud	2 uds	3 uds
Semillas de sésamo blancas 3)	15 g	30 g	45 g
Agua para el arroz	320 ml	640 ml	960 ml
Huevo	1 ud	2 uds	3 uds
Harina	10 cda	20 cda	30 cda
Ajo	1 ud	2 uds	3 uds
Agua para la salsa	120 ml	240 ml	360 ml
Azúcar	1 cdta	2 cdta	3 cdta
Aceite para freír	150 ml	300 ml	450 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	538 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	4302/ 1028	800/ 191
Grasas (g)	56,2	10,5
de las cuales saturadas (g)	7,2	1,3
Carbohidratos (g)	83,1	15,5
de los cuales azúcares (g)	11,0	2,0
Proteínas (g)	18,5	3,4
Sal (g)	2,9	0,5

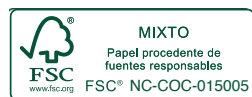
Alérgenos

3) Sésamo **10)** Apio **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **15)** Trigo.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

 ¡Recíclame!

Por favor, recicla
nuestros envases



1 Arroz en marcha

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Llena un cazo con el **agua para el arroz**, añade el **arroz** y **sal** y lleva a ebullición con el cazo tapado.
- Cuando hierva, cocina a fuego medio-bajo 11-13 min, removiendo.
- Luego, retira del fuego y reserva en el cazo tapado.

CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.



4 A la rica fritura

- Limpia la sartén, luego, calienta el **aceite para freír** a fuego medio alto.
- Una vez caliente, retira el excedente de rebozado de los **floretes de coliflor** y cocina 4-5 min, hasta que queden dorados y tiernos.
- Reserva la **coliflor** en un plato con papel de cocina cuando esté lista.



2 Cubre la coliflor

- En un bol grande, bate el **huevo**. Luego, añade la **harina** y un chorrito de **agua** y mezcla bien.
- Añade los **floretes de coliflor** y mezcla.
- Pela y ralla el **ajo** y el **jengibre**.
- Corta el **ajo tierno** en tiras finas.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si la masa queda demasiado espesa.



5 Combina la coliflor y la salsa

- Cuando la **coliflor** esté lista, colócala en el bol con la **salsa**.
- Remueve bien para cubrir la **coliflor**.



3 ¡Al salseo!

- En una sartén, agrega el **aceite de sésamo**, un chorrito de **aceite**, el **ajo** y el **jengibre**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Añade la **salsa de soja**, el **kétchup**, el zumo de la mitad del **limón**, el **caldo vegetal**, el **agua para la salsa** y el **azúcar**.
- Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego bajo 2-3 min, hasta que espese y se reduzca.
- Cuando esté lista, reserva la **salsa** en otro bol grande.



6 ¡A la mesa!

- Sirve el **arroz** en la base de los platos y añade encima la **coliflor** crujiente.
- Cubre con la **salsa agridulce** restante, el **ajo tierno** y las **semillas de sésamo**.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro
ingrediente secreto.

