



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

7



Arroz jazmín



Bacon



Ajo tierno



Mayonesa



Salsa de soja



Zanahoria



Aceite de sésamo



Semillas de sésamo blancas



Kétchup



Chalota



Salsa Worcester

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 8) 9)	3 sobres	6 sobres
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Aceite de sésamo 3)	1 sobre	2 sobres
Semillas de sésamo blancas 3)	15 gramos	30 gramos
Kétchup	2 sobres	4 sobres
Chalota*	1 unidad	2 unidades
Salsa Worcester 11)	1 paquete	2 paquetes
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	398 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3636/ 869	914/ 218
Grasas (g)	36,4	9,2
de las cuales saturadas (g)	8,3	2,1
Carbohidratos (g)	80,3	20,2
de los cuales azúcares (g)	13,1	3,3
Proteínas (g)	17,7	4,4
Sal (g)	3,5	0,9

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.

¡Recíclame!



1 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.



4 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.



2 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 a fuego medio-alto el **aceite de sésamo** y un chorrito de **aceite**. Luego, agrega el **bacon**, la **zanahoria** rallada, la **chalota** y la parte blanca del **ajo tierno**. **Salpimienta** al gusto y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que se dore.



5 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.



3 Combina los ingredientes

Mientras tanto, en un bol pequeño, mezcla la **mayonesa** y la mitad de la **salsa de soja** hasta conseguir una **salsa** homogénea. En otro bol pequeño, mezcla el **kétchup** con la **salsa Worcester**. 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.

CONSEJO: Agrega un chorrito de agua a las salsas para que sean más fluidas.



6 Emplata y disfruta

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

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

