

Lista de ingredientes para la receta Milanesas de lentejas y mijo con wok de arroz yamani

Para el Aderezo

- Salsa de soja 100 cc
- Azúcar integral 2 cdas.
- Ajo picado 1 cdas.
- Aceite de Sésamo Gotas
- Jengibre 50 g

Para el wok

- Salsa de soja 150 cc
- Flores de brócoli 300 g
- Semillas de Girasol Cantidad necesaria
- Tofu 200 grs.
- Habas 200 g
- Bok Choy 1 Unidades
- Yamani cocido 300 grs.

Para la mayonesa de zanahoria

- Mostaza de Dijon 1 cda.
- Azúcar orgánica 1 cdas.
- Sal y Pimienta A gusto
- Vinagre Blanco 2 cdas.
- Zanahorias 3 Unidades
- Aceite de Sésamo 1 cdas.
- Naranja 1 Unidad
- Sésamo tostado 100 grs.
- Aceite De Oliva 100 cc

Para las milanesas

- Avena arrollada fina 1 Tazas
- Caldo de cocción de los lentejones 1 Taza
- Cebolla blanca 1 Unidad
- Aceite De Oliva Cantidad necesaria
- Ajo 2 Dientes
- Sal y Pimienta A gusto
- Ciboulette Cantidad necesaria
- Lentejones 500 grs.
- Mijo cocido 200 grs.
- Zanahoria 1 Unidad
- Pimiento rojo 1 Unidad