

Pirinçli Sebzeli Tofu Wok

toplam süre **20 dak.** 10 dak. hazırlık süresi 10 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
3.025 kJ / 724 kcal

Yağ: **35,7 gr** Protein: **25,2 gr**
Karbonhidrat: **74,1 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

150 gr	çiğ Japon pirinci
30 gr	kırmızı biber
30 gr	yeşil biber
20 gr	havuç
30 gr	taze soğan
60 gr	soya filizi
30 gr	shiitake mantar
80 gr	lahana
180 gr	küpler halinde doğranmış kızarmış tofu
80 gr	<u>Kikkoman Kavrulmuş Susamlı Teriyaki Wok Sosu</u>
60 gr	<u>Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı</u>

HAZIRLANIŞ

Adım 1

150 gr çiğ Japon pirinci

Pirinci, paketinin üzerindeki talimatlara göre pişirin ve sıcak tutun.

Adım 2

30 gr kırmızı biber - **30 gr** yeşil biber - **20 gr** havuç - **30 gr** taze soğan - **60 gr** soya filizi - **30 gr** shiitake mantarı - **80 gr** lahana

Pirinç pişerken tüm sebzeleri yıkayın. Kırmızı biber, yeşil biber, havuç, taze soğan, shiitake mantarı ve lahanayı lokmalık parçalar halinde doğrayın.

Adım 3

2. Adımdaki sebzeler - **180 gr** küpler halinde doğranmış kızarmış tofu - **60 gr** Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı

Kikkoman Sesame Oil'i bir wok tavada ısıtın. Doğranmış biberleri soteleyin, ardından havuç, lahana ve mantarları ekleyin. Son olarak soya filizi, taze soğan ve kızarmış tofuyu ilave edin.

Adım 4

80 gr Kikkoman Kavrulmuş Susamlı Teriyaki Wok Sosu

Kikkoman Teriyaki Wok Sauce Toasted Sesame'i ekleyin ve tüm malzemeleri kaplayacak şekilde kısa süre sote etmeye devam edin. Soteyi pişmiş pirincin üzerinde hemen servis edin. Daha çtır bir doku için, hazır yemeğin üzerine bir avuç doğranmış kaju ya da yer fıstığı serpin.