KIKKOMAN

Bowl arc-en-ciel

durée totale **45 min.** **30 min.** temps de préparation **15 min.** temps de cuisson

INGRÉDIENTS

4 portions

240 g	de riz basmati
1 pincées	de sel
120 g	de noix de cajou
170 g	de tofu
1 càs	d'huile de colza
2 càs	de miel
0,5 càc	de flocons de piment
4 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
150 ml	d'eau
3	citrons
150 g	de carottes
1	poivron rouge
0,5	de chou rouge
2	avocats
300 g	d'edamame
1	mangue
200 g	mung bean sprouts
1 càc	de sésame blanc
1 càc	de sésame noir

PRÉPARATION

Étape 1

Dans une grande casserole, porter à ébullition environ 2 litres d'eau avec une pincée de sel et laisser mijoter le riz basmati pendant environ 13 minutes.

Étape 2

Laver et couper en juliennes les carottes, le poivron et le chou rouge, couper les carottes, le poivron et le chou rouge. Couper l'avocat en deux et enlever le noyau. À l'aide d'une cuillère, retirer la chair et la couper en petits morceaux.

Étape 3

Éplucher et laver l'edamame, éplucher et découper la mangue.

Étape 4

Faire revenir les noix de cajou dans une poêle, les retirer et les réserver, couper le tofu en dés et faire revenir avec de l'huile de colza. Ajouter 1 cs de miel, des flocons de piment et 1 cs de sauce soja.

Étape 5

Presser les citrons et bien mélanger dans un bol d'eau, 3 cs de sauce soja, de jus de citron et 1 cs de miel.

Étape 6

Répartir le riz sur les bols, dresser avec les ingrédients préparés et les pousses de haricots

mungo. Parsemer de sésame et servir la sauce.