KIKKOMAN

Bowl de halloumi frit

durée totale **15 min.** **10 min.** temps de préparation **5 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
3.263 kJ / 780 kcal

Matières grasses: **44 g** Protéines: **29 g**
Glucides: **32,5 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

150 g	de riz basmati cuit
200 g	de halloumi
1 càs	d'huile d'olive
1	avocat
0,5	poivron vert
0,5	concombre long
30 g	d'épinards frais
Sauce :	
3 càs	de yaourt grec
2 càs	Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman
0,5 càc	de poivre
0,5 càs	de thym
0,5 càs	d'origan

PRÉPARATION

Étape 1

150 g de riz basmati cuit - **200 g** d'halloumi - **1 càs** d'huile d'olive
Placez le riz dans votre tupperware du midi.
Coupez l'halloumi en cubes et frire dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit doré.

Étape 2

1 avocat - **0,5** avocat vert - **0,5** concombre long
Coupez l'avocat, le poivron et le concombre en cubes.

Étape 3

Sauce:

30 g d'épinards frais - **3 càs** de yaourt grec - **2 càs** Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman - **0,5 càc** de poivre - **0,5 càs** de thym - **0,5 càs** d'origan
Mélangez les ingrédients pour la sauce. Servez avec le riz et les épinards.