

Wok de légumes au tofu et riz

durée totale **20 min.** 10 min. temps de préparation 10 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
3.025 kJ / 724 kcal

Matières grasses: **35,7 g** Protéines: **25,2 g**
Glucides: **74,1 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

150 g	de riz japonais cru
30 g	de poivron rouge
30 g	de poivron vert
20 g	de carotte
30 g	de cébette
60 g	de pousses de soja
30 g	de champignons shiitakés
80 g	de chou
180 g	de tofu frit coupé en dés
55 ml	<u>Sauce pour wok Teriyaki</u> <u>au sésame grillé</u> <u>Kikkoman</u>
65 ml	<u>Huile de sésame grillé</u> <u>Kikkoman</u>

PRÉPARATION

Étape 1

150 g de riz japonais cru

Faire cuire le riz selon les instructions figurant sur l'emballage puis le garder au chaud.

Étape 2

30 g de poivron rouge - **30 g** de poivron vert - **20 g** de carotte - **30 g** cébette - **60 g** de pousses de soja - **30 g** de champignons shiitakés - **80 g** de chou
Pendant la cuisson du riz, laver tous les légumes puis couper le poivron rouge, le poivron vert, la carotte, la cébette, les champignons shiitakés et le chou en morceaux de taille bouchée.

Étape 3

Les légumes de l'étape 2 - **180 g** de tofu frit coupé en dés - **65 ml** Huile de sésame grillé Kikkoman
Faire chauffer l'huile de sésame grillé Kikkoman dans un wok. Faire revenir les poivrons, puis ajouter la carotte, le chou et les champignons. Incorporer enfin les pousses de soja, l'oignon nouveau et le tofu frit.

Étape 4

55 ml Sauce pour wok Teriyaki au sésame grillé Kikkoman

Ajouter la sauce wok Teriyaki au Sésame Grillé Kikkoman puis poursuivre brièvement la cuisson en remuant afin d'enrober tous les ingrédients. Servir immédiatement le wok sur le riz chaud.