

Riz sauté au tofu et glaçage Teriyaki

durée totale **25 min.** 15 min. temps de préparation 10 min. temps de cuisson

INGRÉDIENTS

10 portions

Pour le plat :

- 100 ml** d'huile végétale, pour la friture
- 600 g** de tofu, coupé en cubes
- 300 g** d'échalotes, finement émincées
- 300 g** de carottes, coupées en bâtonnets fins
- 600 g** d'edamame, blanchis
- 600 g** d'épinards, feuilles entières
- 1,8 kg** de riz basmati, cuit
- 500 ml** [Glaçage Teriyaki Kikkoman](#)

Pour la garniture :

- 20 g** de piment, selon votre goût
- 50 g** de pousses de pois
- 50 g** d'oignons frits croustillants
- 50 g** de graines de sésame, grillées

PRÉPARATION

Étape 1

Faire chauffer l'huile dans un wok et faire frire le tofu pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

Étape 2

Ajouter les échalotes et les carottes et les faire revenir pendant environ 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement grillées. Ajouter les edamames et les épinards et faire cuire jusqu'à ce que les feuilles d'épinard soient fanées.

Étape 3

Ajouter le riz et faire frire pendant 3 à 4 minutes. Ajouter le glaçage teriyaki Kikkoman et mélanger avec le riz jusqu'à ce qu'il soit uniformément enrobé.

Étape 4

Servir le riz dans des assiettes avec le piment, les pousses de pois, les oignons frits croustillants et les graines de sésame.