KIKKOMAN

Овощной вок с тофу и рисом

Общее время **20 мин** **10 мин** Время подготовки **10 мин** Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
3 025 кДж / 724 ккал

Жиры: **35,7 г** Белки: **25,2 г**
Углеводы: **74,1 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

150 г	сырого японского риса
30 г	красного болгарского перца
30 г	зеленого болгарского перца
20 г	моркови
30 г	зеленого лука
60 г	проростков соевых бобов
30 г	грибов шиитаке
80 г	капусты
180 г	обжаренного тофу, нарезанного кубиками
55 мл	вок-соуса Терияки Kikkoman с поджаренным кунжутом
65 мл	масла Kikkoman из поджаренного кунжута

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

150 г сырого японского риса
Приготовьте рис по инструкции на упаковке и держите его в тепле.

Шаг 2

30 г красного болгарского перца - **30 г** зеленого болгарского перца - **20 г** моркови - **30 г** зеленого лука - **60 г** проростков соевых бобов - **30 г** грибов шиитаке - **80 г** капусты
Пока варится рис, нарежьте перец, морковь, зеленый лук, грибы шиитаке и капусту на маленькие кусочки.

Шаг 3

Овощи из шага 2 - **180 г** обжаренного тофу, нарезанного кубиками - **65 мл** масла Kikkoman из поджаренного кунжута
Разогрейте масло Kikkoman из поджаренного кунжута в воке. Обжарьте нарезанный перец, затем добавьте морковь, капусту и грибы. В конце добавьте проростки фасоли, зеленый лук и обжаренный тофу.

Шаг 4

55 мл вок-соуса Терияки Kikkoman с поджаренным кунжутом
Добавьте вок-соус Терияки Kikkoman и продолжайте обжаривать, быстро помешивая, чтобы соус равномерно покрыл все ингредиенты. Подавайте блюдо сразу же, выложив его на приготовленный рис.