

Bowl di riso con tacchino e zucchine

Tempo totale **15 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **5 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

1.989 kJ / 475 kcal

Grassi: **15 g** Proteine: **30 g**

Carboidrati: **50 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

1 cucchiaio di olio vegetale
1 cipolla rossa
0,5 zucchina
150 g di macinato di tacchino
1,5 Salsa di Soia a
cucchiaino Fermentazione Naturale
Kikkoman
0,5 di paprika affumicata
cucchiaino
100 g di mais dolce in scatola
100 g di riso jasmine
1 cucchiaino di semi di sesamo
1 cucchiaio di cipollotto tritato

PREPARAZIONE

Passaggio 1

1 cucchiaio di olio vegetale - **1** cipolla rossa - **150 g** di macinato di tacchino - **1 cucchiaio** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **0,5 cucchiaino** di paprika affumicata - **0,5** zucchina
Aggiungi l'olio nella padella e salta la cipolla tritata e la zucchina a fette. Aggiungi il macinato di tacchino, la Salsa di Soia Kikkoman e la paprika affumicata. Cuoci per 3-4 minuti, finché la carne non è cotta e la zucchina è leggermente tenera.

Passaggio 2

100 g di mais dolce in scatola - **100 g** di riso jasmine - **1 cucchiaino** di semi di sesamo - **1 cucchiaio** di cipollotto tritato - **0,5 cucchiaio** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
Cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione. In una ciotola, crea degli strati con il riso cotto, il mais dolce e la carne saltata con zucchine e cipolla. Cospargi con i semi di sesamo e il cipollotto, e irrori con la Salsa di Soia Kikkoman.