KIKKOMAN

Wok di verdure e tofu con riso

Tempo totale **20 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
3.025 kJ / 724 kcal

Grassi: **35,7 g** Proteine: **25,2 g**
Carboidrati: **74,1 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

150 g	di riso giapponese (crudo)
30 g	di peperone rosso
30 g	di peperone verde
20 g	di carota
30 g	di cipollotto
60 g	di germogli di soia
30 g	di funghi shiitake
80 g	di cavolo cappuccio
180 g	di tofu fritto, tagliato a dadini
55 ml	Salsa Teriyaki per Wok con Sesamo Tostato Kikkoman
65 ml	Olio di Sesamo Tostato Kikkoman

PREPARAZIONE

Passaggio 1

150 g di riso giapponese (crudo)
Cuocere il riso seguendo le istruzioni riportate sulla confezione e mantenerlo in caldo.

Passaggio 2

30 g di peperone rosso - **30 g** di peperone verde - **20 g** di carota - **30 g** di cipollotto - **60 g** di germogli di soia - **30 g** di funghi shiitake - **80 g** di cavolo cappuccio
Mentre il riso cuoce, lavare tutte le verdure.
Tagliare il peperone rosso, il peperone verde, la carota, il cipollotto, i funghi shiitake e il cavolo cappuccio in pezzi a misura di boccone.

Passaggio 3

Le verdure preparate nel passaggio 2 - **180 g** di tofu fritto, tagliato a dadini - **65 ml** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
Scaldare l'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman in un wok. Saltare prima i peperoni tagliati, poi aggiungere la carota, il cavolo cappuccio e i funghi. Infine, unire i germogli di soia, il cipollotto e il tofu fritto.

Passaggio 4

55 ml Salsa Teriyaki per Wok con Sesamo Tostato Kikkoman
Versare la Salsa Teriyaki per Wok con Semi di Sesamo Tostati Kikkoman e continuare a saltare brevemente a fuoco vivo per distribuire bene il condimento su tutti gli ingredienti. Servire subito il wok ben caldo sopra il riso cotto.