

Tofu-grönsakswok med ris

Total tid **20 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse **10 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
3.025 kJ / 724 kcal

Fett: **35,7 g** Protein: **25,2 g**
Kolhydrater: **74,1 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

150 g okokt japanskt ris
30 g röd paprika
30 g grön paprika
20 g morot
30 g salladslök
60 g böngroddar
30 g shiitakesvampar
80 g kål
180 g stekt tofu, tärnad
80 g [Kikkoman Teriyaki woksås med rostade sesamfrön](#)
60 g [Kikkoman rostad sesamolja](#)

FÖRBEREDELSE

Steg 1

150 g okokt japanskt ris

Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen och håll det varmt.

Steg 2

30 g röd paprika - **30 g** grön paprika - **20 g** morot - **30 g** salladslök - **60 g** böngroddar - **30 g** shiitakesvampar - **80 g** kål

Medan riset kokar, tvätta alla grönsaker och hacka röd paprika, grön paprika, morot, salladslök, shiitakesvampar och kål i bitar.

Steg 3

Grönsaker från steg 2 - **180 g** stekt tofu, tärnad - **60 g** [Kikkoman rostad sesamolja](#)

Värm Kikkoman sesamolja i en wokpanna. Woka den hackade paprikan, tillsätt sedan morot, kål och svamp. Tillsätt slutligen böngroddar, salladslök och stekt tofu.

Steg 4

80 g [Kikkoman Teriyaki woksås med rostade sesamfrön](#)

Tillsätt Kikkoman Teriyaki woksås med rostad sesam och fortsätt woka kort så att alla ingredienser täcks. Servera de wokade ingredienserna omedelbart ovanpå det kokta riset.