

Tofu se zeleninou z woku s rýží

Celkový čas vaření **20 min.** 10 min. Doba přípravy **10 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
3.025 kJ / 724 kcal

Tuky: **35,7 g** Bílkoviny: **25,2 g**
Sacharidy: **74,1 g**

INGREDIENCE

2 Porce

150 g	neuvařené japonské rýže
30 g	červené papriky
30 g	zelené papriky
20 g	mrkve
30 g	jarní cibulky
60 g	mungo klíčků
30 g	hub shiitake
80 g	zelí
180 g	smaženého tofu, nakrájeného na kostky
80 g	<u>Kikkoman Teriyaki Wok omáčka s praženým sezamem</u>
60 g	<u>Kikkoman Pražený sezamový olej</u>

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

150 g neuvařené japonské rýže

Rýži uvařte podle návodu na obalu a udržujte ji teplou.

Krok 2

30 g červené papriky - **30 g** zelené papriky - **20 g** mrkve - **30 g** jarní cibulky - **60 g** mungo klíčků - **30 g** hub shiitake - **80 g** zelí

Zatímco se vaří rýže, omyjte všechnu zeleninu a červenou papriku, zelenou papriku, mrkev, jarní cibulku, houby shiitake a zelí nakrájejte na kousky velikosti sousta.

Krok 3

Zelenina z kroku 2 - **180 g** smaženého tofu, nakrájeného na kostky - **60 g** Kikkoman Pražený sezamový olej

Ve woku rozehejte Kikkoman Sezamový olej. Nejprve krátce orestujte nakrájené papriky, poté přidejte mrkev, zelí a houby. Nakonec vmíchejte mungo klíčky, jarní cibulku a smažené tofu.

Krok 4

80 g Kikkoman Teriyaki Wok omáčka s praženým sezamem

Přidejte Kikkoman Teriyaki wok omáčku s praženým sezamem a krátce dále restujte, aby se omáčka rovnoměrně obalila kolem všech ingrediencí. Hotovou směs ihned podávejte na uvařené rýži.