

Tofu-kasviswokki riisillä

kokonaisaika **20 min** 10 min esivalmistelut **10 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
3.025 kJ / 724 kcal

Rasva: **35,7 g** Proteiini: **25,2 g**
Hiilihydraatit: **74,1 g**

AINEKSET

2 annosta

150 g	japanilaista riisiä
30 g	punaista paprikaa
30 g	vihreää paprikaa
20 g	porkkanaa
30 g	kevätsipulia
60 g	pavun ituja
30 g	siitakesieniä
80 g	kaalia
180 g	paistettua tofua kuutioina
80 g	<u>Kikkoman paahdetuilla seesaminsiemellä maustettu teriyaki wokkikastike</u>
60 g	<u>Kikkoman paahdettu seesamiöljy</u>

VALMISTUS

Vaihe 1

150 g japanilaista riisiä

Keitä riisi pakkauksen ohjeen mukaan ja pidä lämpimänä.

Vaihe 2

30 g punaista paprikaa - **30 g** vihreää paprikaa - **20 g** porkkanaa - **30 g** kevätsipulia - **60 g** pavun ituja - **30 g** siitakesieniä - **80 g** kaalia

Riisin kypsyessä pese kaikki kasvikset ja pilko paprikat, porkkana, kevätsipuli, siitakesienet sekä kaali suupaloiksi.

Vaihe 3

Kasvikset vaiheesta 2 - **180 g** paistettua tofua kuutioina - **60 g** Kikkoman paahdettu seesamiöljy Kuumenna Kikkoman seesamiöljy wokkipannussa. Wokkaa paloiteltuja paprikoita, lisää sitten porkkana, kaali ja sienet. Lisää lopuksi pavun idut, kevätsipuli ja paistettu tofu.

Vaihe 4

80 g Kikkoman paahdetuilla seesaminsiemellä maustettu teriyaki wokkikastike

Lisää pannulle Kikkoman teriyaki wokkikastike ja wokkaa vielä hetki, jotta kastike sekoittuu tasaisesti kaikkiin aineksiin. Tarjoile wokki heti keitetyn riisin päällä.