

Ryż z indykiem i cukinią

Czas ogółem **15 min** 10 min Czas przygotowania **5 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.989 kJ / 475 kcal

Tłuszcz: **15 g** Białko: **30 g**

Węglowodany: **50 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

1 łyżka	oleju roślinnego
1	czerwona cebula
0,5	cukinii
150 g	mielonego mięsa z indyka
1,5 łyżka	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
0,5 łyżeczki	wędzonej papryki
100 g	kukurydzy z puszki
100 g	ryżu jaśminowego
1 łyżeczka	sezamu
1 łyżka	posiekanej cebuli dymki

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

1 łyżka oleju roślinnego - **1** czerwona cebula - **150 g** mielonego mięsa z indyka - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **0,5 łyżeczki** wędzonej papryki - **0,5** cukinii
Cebulę posiekaj, a cukinię pokrój na plasterki. Podsmaż je na oleju roślinnym. Dodaj mielone mięso indyka, Sos sojowy Kikkoman i wędzoną paprykę. Smaż przez 3-4 minuty, aż mięso będzie gotowe, a cukinia lekko zmięknie.

Krok 2

100 g kukurydzy z puszki - **100 g** ryżu jaśminowego - **1 łyżeczka** sezamu - **1 łyżka** posiekanej cebuli dymki - **0,5 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W misce ułóż warstwami ugotowany ryż, kukurydzę i podsmażone mięso z cukinią i cebulą. Posyp sezamem i dymką, a następnie skrop Sosem sojowym Kikkoman.