

# Tofu i warzywa z woka z ryżem

Czas ogółem **20 min** 10 min Czas przygotowania **10 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)  
**3.025 kJ / 724 kcal**

Tłuszcz: **35,7 g** Białko: **25,2 g**  
Węglowodany: **74,1 g**

## SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

<b>150 g</b>	surowego ryżu japońskiego
<b>30 g</b>	czerwonej papryki
<b>30 g</b>	zielonej papryki
<b>20 g</b>	marchewki
<b>30 g</b>	dymki
<b>60 g</b>	kiełków fasoli
<b>30 g</b>	grzybów shiitake
<b>80 g</b>	kapusty
<b>180 g</b>	smażonego tofu, pokrojonego w kostkę
<b>80 g</b>	<u>Sos Teriyaki z prażonym sezamem do dań z woka Kikkoman</u>
<b>60 g</b>	<u>Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman</u>

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

**150 g** surowego ryżu japońskiego

Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu i trzymaj w ciepłe.

### Krok 2

**30 g** czerwonej papryki - **30 g** zielonej papryki - **20 g** marchewki - **30 g** dymki - **60 g** kiełków fasoli - **30 g** grzybów shiitake - **80 g** kapusty

Kiedy ryż będzie się gotować, umyj wszystkie warzywa i pokrój czerwoną paprykę, zieloną paprykę, marchewkę, dymkę, grzyby shiitake i kapustę na kawałki wielkości kęsa.

### Krok 3

Warzywa z etapu 2 - **180 g** smażonego tofu, pokrojonego w kostkę - **60 g** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman

Rozgrzej Olej sezamowy Kikkoman w woku. Podsmaż warzywa z kroku 2 (posiekaną paprykę, następnie dodaj marchewkę, kapustę i grzyby). Na koniec dodaj kiełki fasoli, dymkę i smażone tofu.

### Krok 4

**80 g** Sos Teriyaki z prażonym sezamem do dań z woka Kikkoman

Dodaj Sos do woka Teriyaki z sezamem Kikkoman i smaż krótko, aż składniki pokryją się sosem. Smażone składniki podawaj bezpośrednio na ugotowanym ryżu.