

Tofu y verduras al wok con arroz

Tiempo total **20 Mins.** 10 Mins. Tiempo de preparación **10 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
3.025 kJ / 724 Kcal

Grasas: **35,7 g** Proteínas: **25,2 g**
Carbohidratos: **74,1 g**

INGREDIENTES

2 porciones

150 g uncooked Japanese rice
30 g red pepper
30 g green pepper
20 g carrot
30 g spring onion
60 g bean sprouts
30 g shiitake mushrooms
80 g cabbage
180 g fried tofu, diced
80 g Kikkoman Salsa Teriyaki con sésamo tostado para wok
60 g Kikkoman aceite de Sésamo Tostado

PREPARACIÓN

Pasos 1

150 g de arroz japonés sin cocinar
Cueza el arroz siguiendo las instrucciones del paquete y manténgalo caliente.

Pasos 2

30 g de pimiento rojo - **30 g** de pimiento verde - **20 g** de zanahoria - **30 g** de cebolleta - **60 g** de brotes de soja - **30 g** de setas shiitake - **80 g** de col
Mientras se cuece el arroz, lave todas las verduras y corte el pimiento rojo, el pimiento verde, la zanahoria, la cebolleta, las setas shiitake y la col en trozos del tamaño de un bocado.

Pasos 3

Vegetales del paso 2 - **180 g** de tofu frito, cortado en dados - **60 g** Kikkoman aceite de Sésamo Tostado
Caliente el Kikkoman aceite de sésamo en un wok. Saltee primero los pimientos y añada después la zanahoria, la col y las setas shiitake. Finalmente, incorpore los brotes de soja, la cebolleta y el tofu frito.

Pasos 4

80 g Kikkoman Salsa Teriyaki con sésamo tostado para wok
Incorpore Kikkoman salsa Teriyaki WOK con Sésamo y siga salteando durante unos instantes hasta que todos los ingredientes queden uniformemente impregnados de la salsa. Sirva de inmediato sobre el arroz cocido.