

Arroz frito com tofu e molho teriyaki

Tempo total **25 Mins.** **15 Mins.** Tempo de preparação **10 Mins.** Tempo de confecção

INGREDIENTES

10 Porções

Para o prato:

- 100 ml** de óleo vegetal, para fritar
- 600 g** de tofu, cortado em cubos
- 300 g** de chalotas, em fatias finas
- 300 g** de cenouras, cortadas em palitos finos
- 600 g** de edamame, escaldado
- 600 g** de espinafres, folhas inteiras
- 1,8 kg** de arroz basmati, cozido
- 500 ml** Kikkoman Molho Teriyaki

Para guarnição:

- 20 g** de malagueta, a gosto
- 50 g** de rebentos de ervilha
- 50 g** de cebola frita
- 50 g** de sementes de sésamo tostadas

PREPARAÇÃO

Passo 1

Aqueça um wok com óleo e frite o tofu durante 3 a 4 minutos até ficar dourado e crocante.

Passo 2

Adicione as chalotas e as cenouras e salteie durante cerca de 3 minutos até ficarem macias e ligeiramente assadas. Adicione o edamame e os espinafres e cozinhe até as folhas de espinafre murcharem.

Passo 3

Adicione o arroz e frite durante 3 a 4 minutos. Adicione o Molho Teriyaki Kikkoman e misture bem com o arroz até ficar uniformemente revestido.

Passo 4

Sirva o arroz em pratos e decore com a malagueta, os rebentos de ervilha, a cebola frita e as sementes de sésamo.