

Wok de legumes e tofu com arroz

Tempo total **20 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 10 Mins. Tempo de confecção

Informação nutricional (por porção)
3.025 kJ / 724 kcal

Gorduras totais: **35,7 g** Proteína: **25,2 g**
Hidratos de carbono: **74,1 g**

INGREDIENTES

2 Porções

150 g	de arroz japonês
30 g	de pimento vermelho
30 g	de pimento verde
20 g	de cenoura
30 g	de cebolinho
60 g	de rebentos de feijão
30 g	de cogumelos shiitake
80 g	de couve
180 g	de tofu frito, em cubos
80 g	<u>Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Sésamo Tostado</u>
60 g	<u>Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado</u>

PREPARAÇÃO

Passo 1

150 g de arroz japonês

Coza o arroz de acordo com as instruções da embalagem e mantenha quente.

Passo 2

30 g de pimento vermelho - **30 g** de pimento verde - **20 g** de cenoura - **30 g** de cebolinho - **60 g** de rebentos de feijão - **30 g** de cogumelos shiitake - **80 g** de couve

Enquanto o arroz coze, lave todos os legumes e corte o pimento vermelho, o pimento verde, a cenoura, o cebolinho, os cogumelos shiitake e a couve em pedaços pequenos.

Passo 3

Legumes do Passo 2 - **180 g** de tofu frito, em cubos - **60 g** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
Aqueça o Óleo de Sésamo Kikkoman num wok. Salteie os pimentos cortados, depois adicione a cenoura, a couve e os cogumelos. Por fim, junte os rebentos de feijão, o cebolinho e o tofu frito.

Passo 4

80 g Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Sésamo Tostado

Adicione o Molho Teriyaki para Wok Kikkoman com Sésamo Tostado e continue a saltear brevemente para envolver todos os ingredientes. Sirva o salteado de imediato sobre o arroz cozido.