

Risbowl med kalkun og squash

Samlet tid **15 min.** 10 min. Arbejdstid 5 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:

1.989 kJ / 475 kcal

Fedt: **15 g** Protein: **30 g**

Kulhydrater: **50 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

1 spsk.	planteolie
1	rødløg
0,5	squash
150 g	hakket kalkunkød
1,5 spsk.	<u>Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce</u>
0,5 tsk.	røget paprika
100 g	majs på dåse
100 g	jasminris
1 tsk.	sesamfrø
1 spsk.	hakket forårsløg

FREM GANGSMÅDE

Step 1

1 spsk. planteolie - **1** rødløg - **150 g** hakket kalkunkød - **1 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **0,5 tsk.** røget paprika - **0,5** squash
Hak løget, skær squashen i skiver, og steg begge dele i planteolien. Tilsæt det hakkede kalkunkød, Kikkoman sojasauce og røget paprika. Steg det hele i 3-4 minutter, indtil kødet er gennemstegt, og squashen er let mør.

Step 2

100 g majs på dåse - **100 g** jasminris - **1 tsk.** sesamfrø - **1 spsk.** hakket forårsløg - **0,5 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
Kog risen i henhold til pakkens anvisninger. Læg den kogte ris, majs samt det stegte kød med squash og løg i lag i en skål. Drys med sesamfrø og forårsløg, og dryp med Kikkoman sojasauce.