

# Wok med tofu, grøntsager og ris

Samlet tid **20 min.** 10 min. Arbejdstid 10 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:  
**3.025 kJ / 724 kcal**

Fedt: **35,7 g** Protein: **25,2 g**  
Kulhydrater: **74,1 g**

## INGREDIENSER

2 Portioner

|              |  |
|--------------|--|
| <b>150 g</b> | japanske ris   |
| <b>30 g</b>  | rød peberfrugt   |
| <b>30 g</b>  | grøn peberfrugt  |
| <b>20 g</b>  | gulerod  |
| <b>30 g</b>  | forårsløg  |
| <b>60 g</b>  | bønnespirer  |
| <b>30 g</b>  | shiitakesvampe   |
| <b>80 g</b>  | kål  |
| <b>180 g</b> | stegt tofu, i tern   |
| <b>80 g</b>  | <u>Kikkoman teriyaki<br/>woksauce med ristede<br/>sesamfrø</u> |
| <b>60 g</b>  | <u>Kikkoman Ristet<br/>Sesamolie</u>                           |

## FREM GANGSMÅDE

### Step 1

**150 g** japanske ris

Kog risen i henhold til pakkens anvisninger, og hold derefter risen varm.

### Step 2

**30 g** rød peberfrugt - **30 g** grøn peberfrugt - **20 g** gulerod - **30 g** forårsløg - **60 g** bønnespirer - **30 g** shiitakesvampe - **80 g** kål

Mens risen tilberedes, skyl alle grøntsagerne og hak rød peberfrugt, grøn peberfrugt, gulerod, forårsløg, shiitakesvampe og kål i mundrette stykker.

### Step 3

Grøntsager fra step 2 - **180 g** stegt tofu, i tern - **60 g** Kikkoman Ristet Sesamolie

Opvarm Kikkoman sesamolie i en wok. Steg de hakkede peberfrugter, og tilsæt derefter gulerod, kål og svampe. Vend til sidst bønnespirer, forårsløg og stegt tofu i.

### Step 4

**80 g** Kikkoman teriyaki woksauce med ristede sesamfrø

Tilsæt Kikkoman teriyaki woksauce med ristet sesam, og bliv ved med at stege kort tid, indtil alle ingredienserne er vendt i saucen. Server wokretten oven på de kogte ris med det samme.