

Tofu-groentewok met rijst

totale tijd **20 min.** 10 min. voorbereidingstijd 10 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
3.025 kJ / 724 kcal

Vetten: **35,7 g** Eiwitten: **25,2 g**
Koolhydraten: **74,1 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

150 g	ongekookte Japanse rijst
30 g	rode paprika
30 g	groene paprika
20 g	wortel
30 g	lente-ui
60 g	taugé
30 g	shiitake
80 g	kool
180 g	gebakken tofu, in blokjes
55 ml	<u>Kikkoman Teriyaki</u> <u>Woksaus met Geroosterd</u> <u>Sesamzaad</u>
65 ml	<u>Kikkoman Geroosterde</u> <u>Sesamolie</u>

VOORBEREIDING

Stap 1

150 g ongekookte Japanse rijst

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en houd deze warm.

Stap 2

30 g rode paprika - **30 g** groene paprika - **20 g** wortel - **30 g** lente-ui - **60 g** taugé - **30 g** shiitake - **80 g** kool

Terwijl de rijst kookt, was je alle groenten en snijd je de rode paprika, groene paprika, wortel, lente-ui, shiitake-paddenstoelen en kool in hapklare stukjes.

Stap 3

Groenten uit stap 2 - **180 g** gebakken tofu, in blokjes - **65 ml** Kikkoman Geroosterde Sesamolie
Verhit de Kikkoman-sesamolie in een wok. Roerbak de in stukjes gesneden paprika's en voeg vervolgens de wortel, kool en champignons toe. Voeg als laatste de taugé, lente-ui en gebakken tofu toe.

Stap 4

55 ml Kikkoman Teriyaki Woksaus met Geroosterd
Sesamzaad

Voeg de Kikkoman Teriyaki Woksaus met Geroosterd Sesamzaad toe en roerbak nog even kort om alle ingrediënten te bedekken. Serveer de roerbakshotel direct op de gekookte rijst.