

# Tofu-wok med grønnsaker og ris

total tid **20 min.** 10 min. tilberedningstid 10 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):  
**3.025 kJ / 724 kcal**

Fett: **35,7 g** Protein: **25,2 g**  
Karbohydrater: **74,1 g**

## INGREDIENSER

2 porsjoner

<b>150 g</b>	ukokt japansk ris
<b>30 g</b>	rød paprika
<b>30 g</b>	grønn paprika
<b>20 g</b>	gulrot
<b>30 g</b>	vårløk
<b>60 g</b>	bønnespirer
<b>30 g</b>	shiitakesopp
<b>80 g</b>	kål
<b>180 g</b>	stekt tofu, skåret i terninger
<b>80 g</b>	<u>Kikkoman Teriyaki Woksaus med Ristede Sesamfrø</u>
<b>60 g</b>	<u>Kikkoman ristet Sesamolje</u>

## TILBEREDNING

### Steg 1

**150 g** ukokt japansk ris

Kok risen i henhold til pakkeinstruksjonene og hold den varm.

### Steg 2

**30 g** rød paprika - **30 g** grønn paprika - **20 g** gulrot - **30 g** vårløk - **60 g** bønnespirer - **30 g**

shiitakesopp - **80 g** kål

Mens risen koker, skyller du alle grønnsakene og hakker rød paprika, grønn paprika, gulrot, vårløk, shiitakesopp og kål i munnfullstore biter.

### Steg 3

Grønnsakene fra steg 2 - **180 g** stekt tofu, skåret i terninger - **60 g** Kikkoman ristet Sesamolje

Varm opp Kikkoman Sesamolje i en wokpanne.

Wokk paprikabitene, tilsett deretter gulrot, kål og sopp. Ha til slutt oppi bønnespirer, vårløk og stekt tofu.

### Steg 4

**80 g** Kikkoman Teriyaki Woksaus med Ristede Sesamfrø

Tilsett Kikkoman Teriyaki Woksaus med Sesam og wokk videre en kort stund så alle ingrediensene overtrekkes. Server wokretten straks oppå den kokte risen.