



Hozzávalók

- 1 csomag Maggi Teriyaki wokszoosz
- 120 g rizs
- 200 g tofu
- 150 g piros kaliforniai paprika
- 80 g cukorborsó
- 100 g Sárgarépa
- 50 g újhagyma
- 20 g Szezámmag
- 1 db Lime, nyers
- 2 tk méz
- 5 g piros chili
- 2 tk étolaj
- 1 csipet só

Elkészítés

1. Készítsük el a rizst a csomagoláson található utasítások szerint.
2. Közben vágjuk a tofut kockákra. Tisztítsuk meg és mossuk meg a zöldségeket. A kaliforniai paprikát vágjuk vékony csíkokra, a cukorborsót átlósan 1 cm széles darabokra, hámozzuk meg a sárgarépát és vágjuk vékony szálakra. Az újhagymát karikákra szeleteljük.
3. Az öntethez: mossuk meg a chilit, távolítsuk el a magjait, és vágjuk apróra. Facsarjuk ki a lime levét. Keverjük össze mézzel, chilivel és 1 teáskanál Maggi Mézes Teriyaki wokszoósszal.
4. Melegítsünk fel 1 teáskanál olajat egy tapadásmentes serpenyőben. Pároljuk meg a sárgarépát, a kaliforniai paprikát és a borsót egymás után 2-3 percig, enyhén sózzuk, és vegyük ki a serpenyőből. Ezután pirítsuk meg a tofukockákat egy újabb teáskanál olajban aranybarnára. Adjuk hozzá a szezámmagot, és pirítsuk egy kis ideig. Adjuk hozzá a maradék wokszoószot, és melegítsük fel. Keverjük hozzá az újhagymát.
5. Osszuk el a rizst a két tál között. Rendezzük el a tetején a zöldségeket és a tofukockákat. Locsoljuk meg az öntettel. Ízlés szerint szórjuk meg szezámmaggal a tetejét díszítésként.

Tápérték adatok

Szénhidrát	83.53 g
Energia	678.85 kcal
Zsír	31.17 g
Fehérje	27.26 g
Telített zsírok	5.97 g

🕒 29 Perc

⊕ 2