Teriyaki s povrćem na japanski način

Sastojci

- 600 g riža
- 250 g brokula
- 200 g gljive
- 100 g tikvica
- 100 g mladi luk
- 7 tbsp MAGGI Umak za Teriyaki

Upute

1. Za početak narežite brokulu, gljive, tikvicu i mladi luk na sitne komadiće.
2. Na zagrijanu tavu stavite jednu žlicu ulja i dodajte povrće. Pržite oko 5 minuta dok ne omekšaju i malo porumene.
3. Zatim dodajte MAGGI Teriyaki umak u tavu, otprilike 5-6 žlica (oko 70 ml), promiješajte te kuhajte zajedno s povrćem 2-3 minute. Umak će prožeti povrće svojim pikantnim okusima.
4. Dodajte kuhanu rižu u tavu i miješajući pržite 1 minutu, dopuštajući riži da upije okuse MAGGI Teriyaki umaka i povrća. Poslužite jelo još vruće te uživajte u odličnoj kombinaciji okusa. *Savjet kuhara: Finalno jelo pospite mladim lukom i sezamom.

10 Min

2

Ugljikohidrati	261.57 g
energija	1261.55 kcal
Masti	10.96 g
Proteini	29.82 g