



## Legume în sos Teriyaki cu orez

### Ingrediente

- 600 g orez fiert
- 250 g Broccoli
- 200 g Ciuperci
- 100 g Dovlecel
- 100 g Ceapă verde
- 7 lingurite MAGGI Teriyaki Sos pentru gătit în stil japonez

### Instructiuni

1. Tăiați legumele în bucăți mici.
2. Căliți legumele într-o tigaie cu o lingură de ulei pentru 5 minute.
3. Adăugați 6-7 linguri (70g) de sos MAGGI și gătiți pentru 2-3 minute.
4. Adăugați orezul fiert și gătiți încă 1 minut.

### Nutritie

Carbohidrați	103.6 g
Energie	505.05 kcal
grăsimi	4.08 g
Proteină	17.32 g

10 Min

2