



Bol Teriyaki cu orez, cartofi dulci, ardei și năut

Ingrediente

- 300 g Cartof dulce
- 100 g Ardei rosu
- 100 g Năut din conservă
- 1 pachet MAGGI Teriyaki Sos condimentat pentru sos în stil Japonez
- 200 g Orez

Instructiuni

1. Curățați cartofii dulci și tăiați-i în cuburi de 1x4 cm. Tăiați ardeii în bucăți medii.
2. Puneți o tigaie la încins cu două linguri de ulei, prăjiți ardeii și cartofii dulci timp de 4-5 minute, apoi adăugați năutul și mai prăjiți încă 2 minute.
3. Adăugați sosul MAGGI Teriyaki peste legume și prăjiți timp de 1-2 minute. *Nu este nevoie să mai adăugați sare. * Serviți cu orez fierbinte. Presărați semințe de susan și coriandru.

Nutritie

Carbohidrați	134.81 g
Energie	629.7 kcal
grăsimi	2.76 g
Proteină	14.58 g

10 Min

2