

THOMY



THOMY GOES TO BOWL-YWOOD

ZUTATEN

100 g	bunter Wildkornreis
5 Stk	bunte Karotten
200 g	Tofu (normal)
1 Stk	Ringelbete
100 g	Edamame (frisch oder tiefgekühlt)
15 g	Thomy Mayonnaise à la Française
1 Prise	Salz & Pfeffer aus der Mühle

ANWEISUNG

Schritt 1	Wildkornreis nach Packungsanleitung zubereiten.
Schritt 2	Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofu würfeln und von beiden Seiten goldbraun braten.
Schritt 3	Edamame in kochendem Salzwasser fünf Minuten kochen lassen, dann abschrecken und die Bohnen aus den Schoten lösen.
Schritt 4	Ringelbete in Scheiben schneiden, Karotten schälen und halbieren.
Schritt 5	Alle Zutaten auf zwei Schüsseln verteilen, salzen, pfeffern und THOMY Mayonnaise à la française hinzugeben.