

**THOMY**



## EN ROUTE POUR BOWL-YWOOD!

### ZUTATEN

---

g bunter Wildkornreis

---

Stk bunte Karotten

---

g Tofu (normal)

---

Stk Rote Beete oder Ringelbete

---

g Edamame

---

g Thomy Französische Mayonnaise

---

Prise Salz

### ANWEISUNG

- 
- Schritt 1      Préparer le riz sauvage selon les instructions figurant sur l'emballage.
- 
- Schritt 2      Chauffer l'huile dans une poêle, couper le tofu en dés et faire frire des deux côtés jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
- 
- Schritt 3      Cuire les edamames dans de l'eau bouillante salée pendant cinq minutes, laisser refroidir puis retirer les fèves de leur cosse.
- 
- Schritt 4      Couper la betterave de Chioggia en rondelles, peler et couper les carottes en deux.
- 
- Schritt 5      Répartir tous les ingrédients dans deux bols, saler, poivrer et ajouter la mayonnaise à la française THOMY.