

THOMY



EN ROUTE POUR BOWL-YWOOD!

INGRÉDIENTS

g de papier de riz

pièces bunte Karotten

g de tofu (nature)

pièce Rote Beete oder Ringelbete

g d'édamames

g Thomy Französische Mayonnaise

pincée Un peu de sel de table

INSTRUCTIONS

-
- Étape 1 Préparer le riz sauvage selon les instructions figurant sur l'emballage.
-
- Étape 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.
-
- Étape 3 Cuire les edamames dans de l'eau bouillante salée pendant cinq minutes, laisser refroidir puis retirer les fèves de leur cosse.
-
- Étape 4 Couper la betterave de Chioggia en rondelles, peler et couper les carottes en deux.
-
- Étape 5 Répartir tous les ingrédients dans deux bols, saler, poivrer et ajouter la mayonnaise à la française THOMY.