Saumon teriyaki aux légumes et riz

Ingrédients

- g Huile de tournesol pure THOMY
- Certains Huile de tournesol pure THOMY
- Certains Huile de tournesol pure THOMY
- Level Teelöffel Huile de tournesol pure THOMY
- Level Teelöffel Huile de tournesol pure THOMY
- g Huile de tournesol pure THOMY
- g Huile de tournesol pure THOMY
- Beutel Huile de tournesol pure THOMY

Préparation

1. Laver les filets de saumon, les éponger et les couper en cubes. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

2. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une poêle. Faites frire les cubes de saumon brièvement de tous les côtés. Verser dessus la sauce teriyaki et faire caraméliser en remuant plusieurs fois et garder au chaud à feu doux.

3. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une autre poêle. Faites-y frire du riz express. Ajouter le mélange de légumes asiatiques et faire frire en remuant.

4. Saupoudrer MAGGI Food Travel Teriyaki pour les nouilles frites sur le dessus et terminer la cuisson des légumes selon les instructions sur l'emballage. Disposer le plat de riz et de légumes avec les cubes de saumon.

5. Disposer le plat de riz et de légumes avec les cubes de saumon.

Kohlenhydrate	121.95 g
Energie	663.95 kcal
Fette	12.74 g
Protein	14.36 g

3