Bol Bibimbap végétarien
RECETTE

Bol Bibimbap végétarien



TEMPS	25 Min
INGRÉDIENTS	12 Produits
FAIRE	2 x

La nouvelle tendance : bibimbap végétarien au tofu rôti et marinade aromatique. La recette astucieusement rapide !

INGRÉDIENTS

- 1 paquet de riz basmati express Ben's Original™
- 1 carotte
- 200 g de chou chinois
- 200g de tofu
- 120g de champignons
- 1 œuf/m
- 3 cuillères à soupe d'huile de colza
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- 1 cuillère à soupe de miel
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- Jus d'un citron vert

- Du cresson pour garnir

PRÉPARATION

1. Pour le bibimbap végétarien, épluchez la carotte et coupez-la en fins bâtonnets. Retirez la tige du chou chinois lavé et coupez-le en lanières, coupez le tofu en dés et coupez les champignons en larges tranches.
2. Faites bouillir l'œuf pendant 6 minutes (oeuf mollet), pelez et réservez.
3. Faites chauffer l'huile dans une poêle, faites revenir les champignons et le tofu pendant environ 5 minutes. A la fin de la cuisson, ajoutez les graines de sésame et le miel et faites rôtir brièvement.
4. Retirez la casserole du feu, ajoutez le jus de citron vert et 2 cuillères à soupe de sauce soja et mélangez bien le tout. Si besoin, déglacez avec un peu d'eau chaude.
5. Parallèlement, faites cuire les carottes et le chou chinois environ 5 minutes dans de l'eau salée et - bien égouttés - mélangez avec le reste de la sauce soja.
6. Faites chauffer le riz basmati Ben's Original™ Express selon les instructions sur l'emballage et disposez-le dans un bol avec les légumes chauds, le tofu et les champignons. Garnir avec le cresson et l'œuf coupé en deux.
7. Les tranches de citron vert, le sambal et les oignons frits conviennent comme garniture et pour affiner le bibimbap végétarien.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

- Énergie : 628 kcal
- Énergie : 2627 kj
- Protéines : 29 g
- Matières grasses : 30 g
- Glucides : 55 g

CATÉGORIES:

Légumes, Bol de riz, 15 - 30 MIN, Haute teneur en protéines, Végétarien, Sans lactose

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Saumon Asiatique

Temps

20 Min

Ingrédients

9 produits



Teriyaki de saumon avec légumes et riz basmati

Temps

40 Min

Ingrédients

13 produits



Filets de truite grillés sur riz aux herbes

Temps

40 Min

Ingrédients

9 produits

Source URL: *https://ch.bensoriginal.com/recettes/bol-bibimbap-vegetarien*