

## Вегетарианска купа Терияки

### Съставки

- 600 г ориз
- 250 г броколи
- 200 г гъби
- 100 г тиквичка
- 100 г пресен лук
- 7 с.л. MAGGI Сос за готвене Терияки, бутилка

### Указания

1. Нарезете зеленчуците на ситно.
2. В загрят тиган сложете една лъжица олио, добавете зеленчуците и запържете 5 минути.
3. Добавете сос Терияки (6-7 с.л, около 70g) и гответе заедно 2-3 минути.
4. Добавете сварения ориз и оставете да се запържи за 1 минута преди сервиране.

10 мин.

2

Въглехидрати	269.22 g
Енергия	1243.55 kcal
Мазнини	5.5 g
Протеин	27.5 g