Bol poké de bettraves recettes#3

Bol poké de bettraves avec Wafu, edamame, coriandre, nori, carottes et riz

35 minutes

ingrédiants

- 400-600 g de Bettrave(s) rouge(s)
- 120--180 ml de sauce Wafu
- 140--200 g de riz basmati
- 0.5--1 Feuille(s) de nori
- 10--15 g de graine de sésame grillées
- 10--15 ml de Raifort frais
- 2--3 Carotte(s)
- 1--2 Radis
- 1--1 Coriandre
- 180--270 ml de Edamames

Préparation

> laver soigneusement vos fruits et légumes avant de les préparer.

Cuire les betteraves

Peler et couper les betteraves en cubes de taille moyenne. Mettre dans une casserole d’eau et amener a ébullition. Cuire 14-16 minutes jusqu’a ce que les cube soient « al dente ». Égoutter et refroidir sous l’Eau froide.

Cuire le riz

Amener une casserole avec 1.5- -2 tasses d’eau a ébullition. Blanchir les edamames 2 minutes dans l’eau puis retirer avec une cuillère trouée. Réserver. Ajouter le riz, couvrir et cuire 10-12 minutes a feu doux.

Mise en place

Peler et râper les carottes. Trancher très finement le radis. Hacher la coriandre. Déchirer le nori en tout petits morceaux. À

Mélanger la sauce

Mélanger la sauce Wafu avec le raifort, au goût.

Mélanger les betteraves

Mélanger les bettraves cuites avec 1-2 c. a s. de sauce Wafu, la coriandre et le nori au goût. Saler et poivrer.

Monter l’assiette

Servir le riz dans un bol et garnir avec les betteraves, les carottes, le radis, l’edamame, les gaines sésame et la sauce.

Bon appétit!

- Calories 837 kcal
- Lipides 48g
- Saturés 7g
- Trans 0g
- Cholestérol 23mg
- Sodium 583mg
- Protéines 15g
- Glucides 87g
- Sucres 18g
- Fibres 11g

Revision #4
Created 2023-06-10 01:08:39 UTC by ChefErable05
Updated 2023-06-14 15:28:00 UTC by ChefErable05