



Riz pilaf légumes & sauce soja



10 min
Préparation



320 kcal
/personne



2
Personnes

Les ingrédients

Riz cru	120 g
Poivron	1
Carotte	1
Oignon	1
Huile	2 c.à.c
Sauce soja	1 c.à.s

La préparation

- 1 Faire revenir le riz avec l'oignon.
- 2 Ajouter les légumes émincés, couvrir d'eau à hauteur, cuire jusqu'à absorption.
- 3 Ajouter la sauce.



Riche en
fibres



Peu
de gras



Bons
glucides