

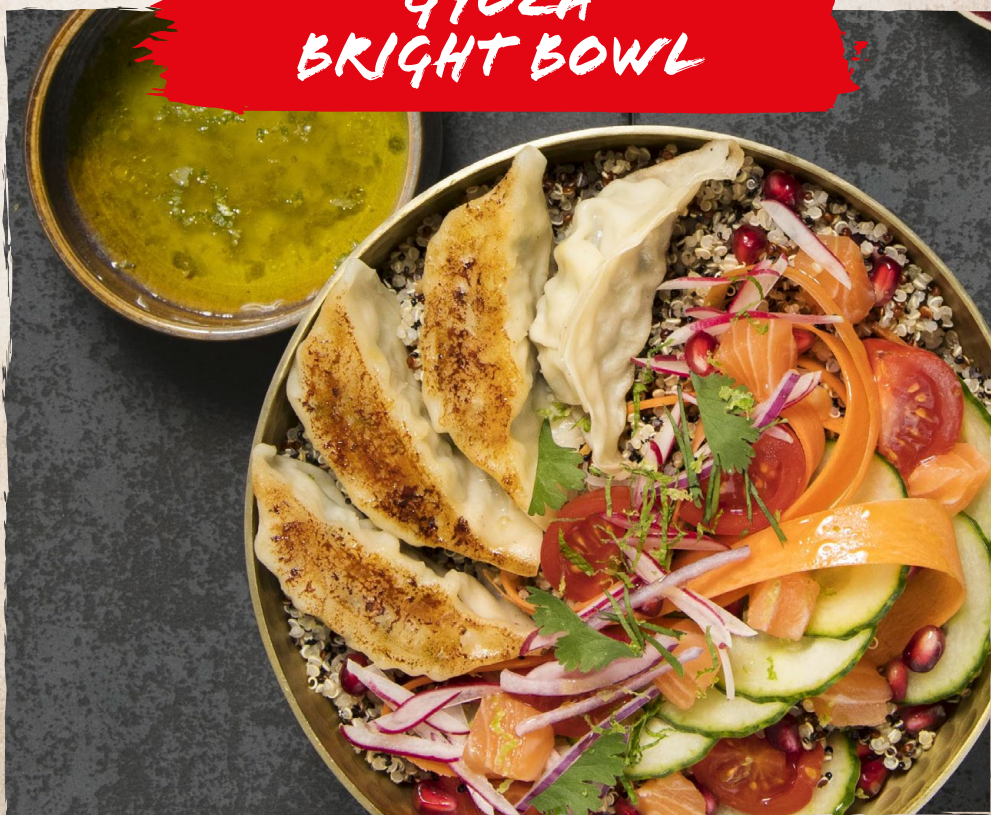
Eat Well, Live Well.



CHICKEN & VEGETABLE Gyoza

ギョーザ

GYOZA BRIGHT BOWL





GYOZA BRIGHT BOWL



RECETTE POUR 1 PORTION

INGRÉDIENTS

- 4 Gyoza au poulet et aux légumes
- 30 g de quinoa noir
- 30 g de quinoa blanc
- 50 g de carottes des sables
- 25 g de concombre
- 50 g de radis
- 30 g d'oignons rouges
- 50 g de tomates cerises
- 45 g de grenade
- 40 g de saumon cru
- 15 cl de sauce soja
- 5 g de coriandre pour la marinade

PRÉPARATION

1. Plonger le quinoa 10 min dans de l'eau bouillante salée, laisser refroidir puis égoutter.
2. Éplucher les carottes et les tailler pour former des tagliatelles.
3. Laver les concombres, puis les couper en fines tranches.
4. Réaliser une julienne avec les radis et trancher finement les oignons rouges.
5. Couper les tomates cerises en deux et récupérer les graines de grenade.
6. Couper le saumon en cubes et les faire mariner dans de la sauce soja.
7. Faire griller les Gyoza comme indiqué dans les instructions.
8. Disposer harmonieusement, avant d'ajouter le mélange de menthe et de coriandre hachées.



SAUCE D'ACCOMPAGNEMENT POUR 1 PORTION

INGRÉDIENTS

- 20 cl d'huile d'olive
- 10 cl de citron vert (zeste et jus)
- 5 g de wasabi
- 5 g de menthe

PRÉPARATION

Mélanger les ingrédients (huile d'olive, jus de citron vert et wasabi) pour réaliser la sauce servie en accompagnement.

Si vous avez des questions ou si vous souhaitez recevoir notre lettre d'information, vous pouvez nous écrire en utilisant le formulaire de contact sur notre site web ou en utilisant l'adresse suivante : contact_pro@afe.ajinomoto.com

Ajinomoto Foods Europe S.A.S
32 rue Guersant,
75017 Paris, France
+33 (0) 1 43 18 05 86

