

Eat Well, Live Well.

**Aj**  
AJINOMOTO

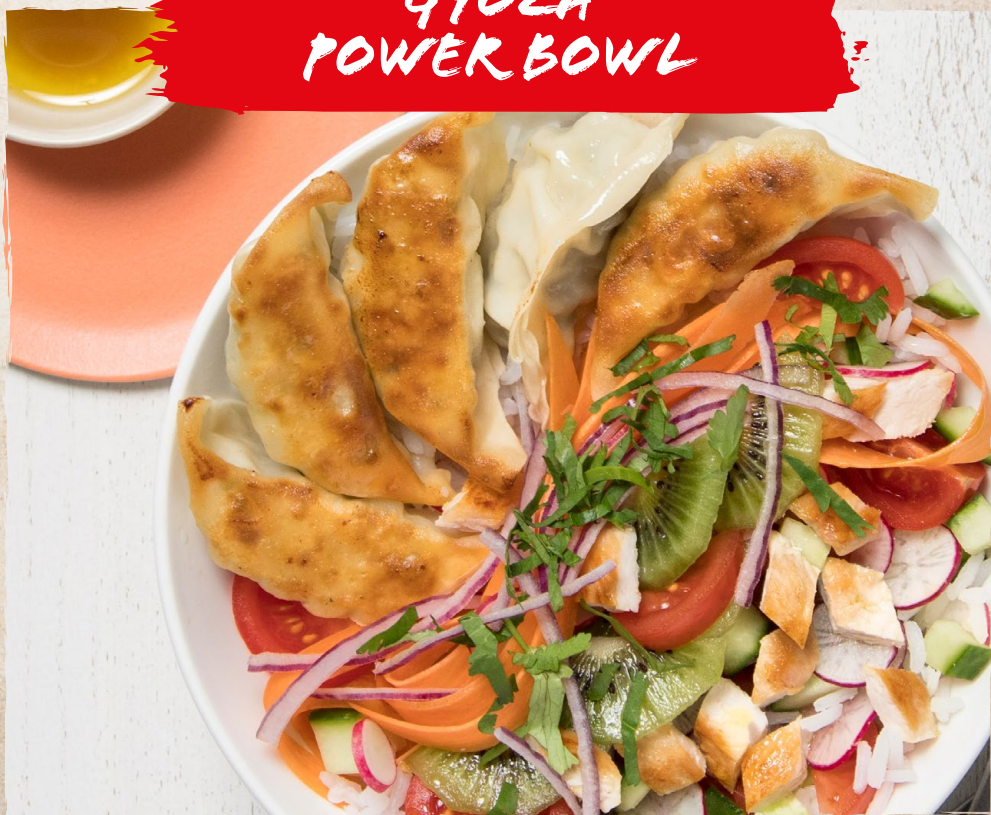
AJINOMOTO  
FROZEN FOODS

CHICKEN  
& VEGETABLE

**Gyoza**

ギョーザ

**GYOZA  
POWER BOWL**







## GYOZA POWER BOWL



### RECETTE POUR 1 PORTION

#### INGRÉDIENTS

- 5 Gyoza au poulet et aux légumes
- 50 g de riz
- 30 g de carottes
- 1/2 de concombre
- 40 g de radis
- 20 g d'oignons rouges
- 30 g de tomates cerises
- 50 g de dinde
- 10 g de coriandre
- 100 g kiwi

#### PRÉPARATION

1. Cuire le riz selon les instructions spécifiques au type choisi dans de l'eau bouillante salée, puis laisser refroidir et égoutter.
2. Couper les carottes en tagliatelles et le concombre en dés sans épluchage préalable.
3. Couper les radis en rondelles fines, émincer les oignons et quartiers les tomates cerises.
4. Faire cuire le suprême de dinde et le découper en dés.
5. Éplucher le kiwi avant de le couper en 2.
6. Faire griller les **Gyoza** comme indiqué dans les instructions.
7. Disposer harmonieusement, en ajoutant la coriandre hachée.



### SAUCE D'ACCOMPAGNEMENT POUR 1 PORTION

#### INGRÉDIENTS

- 20 cl d'huile d'olive
- 10 cl de citron (jus)
- 5 cl de sauce soja

#### PRÉPARATION

Mélanger les ingrédients (huile d'olive, jus de citron et sauce soja) 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](mailto:contact_pro@afe.ajinomoto.com)

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

