

Bentoboks med ris, edamamebønner og røget tofu

Samlet tid **25 min.** 5 min. Arbejdstid 20 min. Tilberedningstid

INGREDIENSER

1 Portioner

50 g	naturris
70 g	edamamebønner uden bælg (kan evt. erstattes med frosne hestebønner eller ærter)
2 spsk.	<u>Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og citronaromaer</u>
0,5	rød peberfrugt
70 g	røget tofu
2 tsk.	ristet sesamolie
3,5 spsk.	<u>Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce</u>
	Friskkværnet peber
30 g	plukkesalat eller krydderurtesalat
0,5	mango
1 tsk.	hampefrø
1,5 spsk.	balsamicoeddike
1 tsk.	agavesirup
	Korianderblade
30 g	bønnespirer
1 portionsp ose	<u>Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og citronaromaer</u>
2 tsk.	<u>Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og citronaromaer</u>

FREM GANGSMÅDE

Step 1

Kog risen efter anvisningen på pakken. Skyl i mellemtiden edamamebønnerne, kom dem i gryden med risen, og lad dem koge med et øjeblik. Lad begge dele dryppe af, og bland Ponzu citrus sojasauce i. Fjern kernerne og de hvide hinder fra den halve peberfrugt, skyl frugtkødet, og skær det i tern sammen med tofuen. Svits begge dele i 1 tsk. varm sesamolie. Tilsæt 2 spsk. sojasauce, og krydr med peber.

Step 2

Pluk og skyl salaten, og slyng den tør. Skræl mangoen, og skær frugtkødet fra stenen ved at snitte det på langs og på tværs, så det løsner sig i tern.

Step 3

Dressing: Rør hampefrøene, eddiken, resten af olien, resten af sojasaucen og agavesiruppen sammen. Krydr med peber, og hæld dressingen i et glas med skruelåg til at tage med. Skyl korianderbladene, og dup dem tørre. Anret ingredienserne i en bentoboks/madkasse, pynt med koriander, hæld Ponzu citrus sojasauce i en lille beholder og læg den ved, og stil boksen koldt – så er den lige til at tage med.