KIKKOMAN

Teriyakibowl med kikærter

Samlet tid **25 min.** **17 min.** Arbejdstid **8 min.** Tilberedningstid

INGREDIENSER

2 Portioner

200 g	kikærter (på glas)
3	stængler bladselleri, skåret i skiver
90 ml	Kikkoman teriyaki woksauce med ristede sesamfrø
3 spsk.	Kikkoman Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og citronaroma
0,5	avocado
50 g	babyspinat eller salatblade
100 g	granatæblekerner
50 g	linsespirer (eller mungbønnespirer)
200 g	fast tofu
2 spsk.	majsstivelse
3 spsk.	rapsolie
1 nip	knivspids chiliflager
1,5 spsk.	Kikkoman Ristet Sesamolie

FREMGANGSMÅDE

Step 1

200 g kikærter (på glas) - **3** stængler bladselleri, skåret i skiver - **3 spsk.** Kikkoman teriyaki woksauce med ristede sesamfrø **3 spsk.** Kikkoman Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og citronaroma

Hæld væden fra kikærterne, men gem væden (kendt som aquafaba) til senere brug i supper eller andre opskrifter. Bland kikærter og bladselleri i en skål sammen med Kikkoman teriyaki sauce med sesam og Kikkoman ponzu citrus sojasauce.

Step 2

0,5 avocado - **50 g** babyspinat eller salatblade - **100 g** granatæblekerner - **50 g** linsespirer (eller mungbønnespirer)

Fordel blandingen af kikærter og selleri i skåle. Tag avocadokødet op af skallen og anret det i store skiver på kikærterne sammen med spinat, granatæblekerner og spirer.

Step 3

200 g fast tofu - **2 spsk.** majsstivelse - **3 spsk.** rapsolie

Skær tofuen i 2 cm store tern, og dup dem tørre med køkkenrulle – eller pres den i et par timer, hvis der er tid nok (se tip). Vend tofuen i majsstivelse, og ryst overskydende stivelse af. Varm rapsolie i en wok, og steg tofuen i 5 minutter, indtil den er gyldenbrun.

Step 4

3 spsk. Kikkoman teriyaki woksauce med ristede sesamfrø **1 nip** knivspids chiliflager - **1,5 spsk.** Kikkoman Ristet Sesamolie

Kog panden med tofu af med Kikkoman teriyaki sauce med sesam, og skru derefter ned for

varmen. Rør det hele godt sammen, og smag til med chiliflager. Fordel tofuternene i skålene med kikærter, og dryp med Kikkoman sesamolie inden servering.