

Tofu-katsu med sesam på ris med grønne ærter

Samlet tid **30 min.** 10 min. Arbejdstid 20 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:
2407 kJ / 575 kcal

Fedt: **20,5 g** Protein: **21 g**
Kulhydrater: **75,5 g**

INGREDIENSE

R

2 Portioner

100 g	basmatiris
50 g	grønne ærter
1 tsk.	hakket mynte
2 spsk.	citronsaft
1 tsk.	revet citronskal
1 nip	peber
0,5	granatæble (kun kernerne)
180 g	tofu
2 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Tamari Glutenfri Sojasauce
3 spsk.	mandelmælk
1 spsk.	kartoffelstivelse
15 g	sesamfrø
20 g	cornflakes
2 spsk.	olivenolie
Sauce:	
2 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Tamari Glutenfri Sojasauce
2 spsk.	ahornsirup
1 tsk.	Kikkoman Ristet Sesamolie
1 spsk.	hakket purløg

FREM GANGSMÅDE

Step 1

Skyl risen, tilsæt den dobbelte mængde vand og kog det i 10 minutter. Kog ærterne, indtil de er møre, og bland dem sammen med ris, hakket mynte, citronskal, citronsaft, peber og granatæblekerner.

Step 2

Vend tofuen i en blanding af Kikkoman glutenfri sojasauce, mandelmælk og kartoffelstivelse. Drys med sesamfrø og knuste cornflakes og steg den i olivenolie, indtil den er gyldenbrun.

Step 3

Skær den stegte tofu i skiver og server den med risretten. Rør en sauce sammen af Kikkoman glutenfri sojasauce, ahornsirup, sesamolie og purløg, og dryp den udover retten.