

Stekt ris med tofu & teriyakiglasur

total tid **25 min.** 15 min. tilberedningstid 10 min. koketid

INGREDIENSER

10 porsjoner

Selve retten:

- 1 dl** vegetabilsk olje, til steking
- 600 g** tofu, skåret i terninger
- 300 g** sjalottløk, finskåret
- 300 g** gulrøtter, skåret i tynne staver
- 600 g** edamame, blansjert
- 600 g** spinat, hele blader
- 1,8 kg** basmatiris, kokt
- 5 dl** Kikkoman Teriyaki-Glasur

Garnityr:

- 20 g** chili, til smak
- 50 g** erteskudd
- 50 g** sprøstekt løk
- 50 g** sesamfrø, ristet

TILBEREDNING

Steg 1

Varm opp en wokpanne med olje og stek tofuen i 3–4 minutter til den er gyllenbrun og sprø.

Steg 2

Tilsett sjalottløk og gulrot og wokk i ca. 3 minutter til de er myke og lett stekte. Tilsett edamame og spinat og stek til spinatbladene faller sammen.

Steg 3

Tilsett risen og stek i 3–4 minutter. Tilsett Kikkoman Teriyaki-Glasur og bland godt med risen til alt er jevnt overtrukket.

Steg 4

Server risen på tallerkener, og garner med chili, erteskudd, sprøstekt løk og sesamfrø.