KIKKOMAN

Fargerik Tofu Bowl

total tid **45 min.** **30 min.** tilberedningstid **15 min.** koketid

INGREDIENSER

4 porsjoner

240 g	basmatiris
120 g	cashewnøtter
170 g	tofu
1 ss	olje
2 ss	honning
0,5 ts	chiliflak
4 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
1,5 dl	vann
3	sitroner, saften
150 g	gulrøtter
1	rød paprika
0,5	rødkål
2	avokado
300 g	edamamebønner
1	mango
200 g	bønnespirer
1 ts	hvite sesamfrø
1 ts	svart sesamfrø

TILBEREDNING

Steg 1

Kok basmatiris etter anvisning på pakken.

Steg 2

Vask gulrøtter, paprika og rødkål. Skjær gulrøtter, paprika og rødkål i fine strimler. Del avokadoen i to og fjern steinen. Fjern fruktkjøttet med en skje og skjær i små biter.

Steg 3

Skrell og vask edamamebønnene. Skrell mangoen og skjær av kjøttet langs kjernen. Skjær deretter på langs i biter.

Steg 4

Rist cashewnøtter raskt i en varm stekepanne, fjern og sett til side. Skjær tofu i terninger og stek gyllen med olje. Tilsett 1 ss honning, ¼ ts chiliflak og 1 ss soyasaus.

Steg 5

Klem ut sitronsaften. Bland godt sammen i en bolle med vann, 3 ss soyasaus og 1 ss honning.

Steg 6

Fordel den ferdige risen i skåler. Server med de tilberedte ingrediensene og bønnespirer. Topp med sesamfrø og.