

Laotisk salat med sprøstekt ovnsris

total tid **45 min.** 10 min. tilberedningstid 35 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
3.463,0 kJ / 829 kcal

Fett: **50 g** Protein: **25,2 g**
Karbohydrater: **62,5 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

250 g kokt sushiris, kort- eller mellomkornet (gjern fra dagen før)
0,5 ts rød thailandsk currypasta
2 ts Kikkoman ristet Sesamolje
3 ts Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus

Dressing:

0,5 liten rød chili
1 fedd hvitløk
1 liten lime, finrevet skall og saft
2 ts Kikkoman ristet Sesamolje
3 ss Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
0,5 ts brunt sukker
0,5 dl pasjonsfruktjuice (eventuelt appelsinjuice)
4 klype nykvernet svart pepper
100 g babyspinat
2 miniagurker
2 gulrøtter
0,5 bunt persille, koriander og/eller mynte

Vegansk eggerøre:

1 ts Kikkoman ristet Sesamolje
0,5 rødløk
1 lite fedd hvitløk
100 g fast eller middels fast tofu

TILBEREDNING

Steg 1

250 g kokt sushiris, kort- eller mellomkornet (gjern fra dagen før) - **0,5 ts** rød thailandsk currypasta - **2 ts** Kikkoman ristet Sesamolje **3 ts** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
Forvarm ovnen til 200 °C og kle et lite stekebrett med bakepapir. Bland risen med currypasta, Kikkoman Sesamolje og Kikkoman Soyasaus. Fordel risen jevnt utover stekebrettet og stek den i forvarmet ovn i 20–30 min til den er sprø og lett brunet. Vend risen én gang halvveis i steketiden.

Steg 2

0,5 liten rød chili - **1** fedd hvitløk - **1** liten lime, finrevet skall og saft - **2 ss** Kikkoman ristet Sesamolje - **3 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **0,5 ts** brunt sukker - **0,5 dl** pasjonsfruktjuice (eventuelt appelsinjuice) - **4 klype** nykvernet svart pepper
Finhakk chili og hvitløk. Rør sammen med limeskall og limesaft, Kikkoman Sesamolje, Kikkoman Soyasaus, sukker og pasjonsfruktjuice. Krydre med pepper.

Steg 3

100 g babyspinat - **2** miniagurker - **2** gulrøtter - **0,5 bunt** persille, koriander og/eller mynte
Vask spinaten og slyng den tørr. Skjær agurkene og gulrøttene på langs i tynne strimler. Hakk urtene, og vend deretter alle salatingrediensene sammen med dressing.

Steg 4

1 ts Kikkoman ristet Sesamolje - **0,5** rødløk - **1** lite fedd hvitløk - **100 g** fast eller middels fast tofu - **2**

2 ts Kikkoman Naturlig
Brygget Soyasaus
0,5 ts malt gurkemeie
Valgfritt: kala namak
30 g wasabierter, hakket
1 liten uvokset lime, skåret
i båter
Noen mynteblader

ts Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **0,5 ts**
malt gurkemeie - Valgfritt: kala namak
Varm opp Kikkoman Sesamolje i en liten
stekepanne. Finhakk rødløk og hvitløk, ha dem i
pannen og surr til de er myke. Smuldre tofuen i
pannen, rør godt om, og krydre med Kikkoman
Soyasaus, gurkemeie og eventuelt kala namak.
Stek til tofuen er gjennomvarm og alt er godt
blandet.

Steg 5

30 g wasabierter, hakket - **1** liten uvokset lime,
skåret i båter - Noen mynteblader
Fordel salaten på tallerkener: Begynn med
ingrediensene fra steg 3, tilsett den sprø risen,
topp med den veganske eggerøren, wasabierter,
limebåter og mynte. Server.