

Sprø sommerruller med tofu

total tid **40 min.** 10 min. tilberedningstid 20 min. koketid 10 min. marineringstid

Næringsinnhold (per porsjon):
1.758 kJ / 420 kcal

Fett: **26 g** Protein: **15 g**
Karbohydrater: **30 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

200 g	tofu
2 ss	<u>Kikkoman ristet Sesamolje</u>
1 ss	<u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</u>
0,25 ts	malt svart pepper
1,5 ts	raspet ingefær
1	fedd hvitløk, knust
1 ss	vegetabilsk olje
1	gulrot
1	agurk
4	blader isbergsalat
7	ark rispapir
0,75 dl	<u>Kikkoman Ponzu - en blanding av soyasaus, eddik og yuzujuice</u>
ventuelt:	
0,75 dl	<u>Kikkoman en Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaromaer</u>
2 ss	honning (eller lønnesirup)
1	chili, finhakket
1 ts	ristede sesamfrø
1 ss	vårløk, hakket

TILBEREDNING

Steg 1

200 g tofu - **1 ss** Kikkoman ristet Sesamolje - **1 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **0,25 ts** malt svart pepper - **0,5 ts** raspet ingefær - **1** fedd hvitløk, knust
Skjær tofuen i terninger. Legg i en bolle med Kikkoman ristet Sesamolje, Kikkoman Soyasaus, svart pepper, raspet ingefær og knust hvitløk. Rør godt om slik at hver tofuterning overtrekkes med krydderblandingen.

Steg 2

1 ss vegetabilsk olje - **1** gulrot - **1** agurk - **4** blader isbergsalat
Varm opp oljen i en stekepanne. Tilsett marinert tofu og stek til den er gyllenbrun på alle sider. Skjær gulroten og agurken i tynne strimler og salaten i små biter.

Steg 3

7 ark rispapir - **1 ss** Kikkoman ristet Sesamolje
Bløtlegg rispapirarkene i varmt vann og tørk dem forsiktig. Legg grønnsaker og tofu på hvert ark og rull dem sammen. Pensle med Kikkoman Sesamolje og stek i en forvarmet ovn ved 200 °C eller i en airfryer i 15 minutter.

Steg 4

0,75 dl Kikkoman Ponzu - en blanding av soyasaus, eddik og yuzujuice - **0,75 dl** Kikkoman en Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaromaer - **2 ss** honning (eller lønnesirup) - **1** chili, finhakket - **1 ts** raspet ingefær
Bland Kikkoman Ponzu Yuzu (eller Kikkoman Ponzu Sitron) med honning, finhakket chili og ingefær i en

bolle.

Steg 5

1 ts ristede sesamfrø - **1 ss** vårløk, hakket
Dryss ristede sesamfrø og hakket vårløk over de
ferdige rullene, og server dem med sitrus-
ingefærdippen.