KIKKOMAN

Stekt tofu med quinoasalat

INGREDIENSER

4 porsjoner

Marinade til tofu:

1	fedd hvitløk
1	vårløk
1 ts	chili
2,5 cm	revet fersk ingefær
2 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
1 ts	sesamolje
1 ss	honning
	Sesamfrø

Quinoasalat:

400 g	edamamebønner
2 dl	quinoa
2 dl	grønnkål
0,25	rødkål
	Olje
	Salt

TILBEREDNING

Steg 1

Finhakk hvitløk, vårløk og chili, og rør sammen med ingefær, soyasaus, sesamolje, honning og sesamfrø til en marinade.

Steg 2

Kutt tofu i terninger og legg forsiktig i en plastpose. Hell over marinaden og la stå kjølig, ca. 1-2 timer.

Steg 3

Rens edamamebønnene og legg bønnene over i en skål. Kok quinoa som anvist på pakningen og avkjøl. Masser inn grønnkålen med olje og salt. Kutt rødkålen i strimler. Bland sammen ferdig kokt quinoa, grønnkål, rødkål og edamamebønner til en quinoasalat.

Steg 4

Varm opp litt olje i en stekepanne og stek tofuen til til den får en gyllen og sprø skorpe. Dryss gjerne over ekstra sesamfrø underveis. Server tofuen med quinoasalat og nyt!