

# Teriyakiskål med kikerter

total tid **25 min.** 17 min. tilberedningstid 8 min. koketid

## INGREDIENSER

2 porsjoner

<b>200 g</b>	kikerter (på glass)
<b>3</b>	stangsellerier, skåret i skiver
<b>0,9 dl</b>	<u>Kikkoman Teriyaki Woksaus med Ristede Sesamfrø</u>
<b>3 ss</b>	<u>Kikkoman Ponzu - En Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaroma</u>
<b>0,5</b>	avokado
<b>50 g</b>	babyspinat eller salatblader
<b>100 g</b>	granateplekjerner
<b>50 g</b>	linsespiner (eller mungbønnespiner)
<b>200 g</b>	fast tofu
<b>2 ss</b>	maisstivelse
<b>3 ss</b>	rapsolje
<b>1 klype</b>	chiliflak
<b>1,5 ss</b>	<u>Kikkoman ristet Sesamolje</u>

## TILBEREDNING

### Steg 1

**200 g** kikerter (på glass) - **3** stangsellerier, skåret i skiver - **3 ss** Kikkoman Teriyaki Woksaus med Ristede Sesamfrø **3 ss** Kikkoman Ponzu - En Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaroma  
Sil av kikertene (ta vare på kokevæsken – kjent som aquafaba – til supper eller andre formål). Bland kikertene og sellerien i en bolle sammen med Kikkoman Teriyakisaus med Sesam og Kikkoman Ponzu Sitron.

### Steg 2

**0,5** avokado - **50 g** babyspinat eller salatblader - **100 g** granateplekjerner - **50 g** linsespiner (eller mungbønnespiner)  
Fordel kikertblandingen på skåler. Skrap ut avokadokjøttet med skje og anrett i store skiver oppå kikertene, sammen med spinat, granateplekjerner og spiner.

### Steg 3

**200 g** fast tofu - **2 ss** maisstivelse - **3 ss** rapsolje  
Skjær tofuen i 2 cm store terninger og klapp dem tørre med tørkepapir – eller press tofuen i et par timer hvis du har tid (se tips). Vend tofuen inn i maisstivelsen og rist av det overflødig. Varm opp rapsoljen i en wokpanne og stek tofuen i 5 minutter til den er gyllenbrun.

### Steg 4

**3 ss** Kikkoman Teriyaki Woksaus med Ristede Sesamfrø **1 klype** klype chiliflak - **1,5 ss** Kikkoman ristet Sesamolje  
Deglaser tofuen i wokpannen med Kikkoman Teriyakisaus med Sesam, skru deretter ned varmen. Rør godt om og krydre med chiliflak. Fordel tofuterningene på kikertskålene og ringle

over Kikkoman Sesamolje.