KIKKOMAN

Teriyakiskål med kikerter

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

INGREDIENSER

2 porsjoner

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

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** linsespirer (eller mungbønnespirer)
Fordel kikertblandingen på skåler. Skrap ut avokadokjøttet med skje og anrett i store skiver oppå kikertene, sammen med spinat, granateplekjerner og spirer.

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 overflødige. 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.