KIKKOMAN

Tofu katsu med ris og grønne erter

total tid **30 min.** **10 min.** tilberedningstid **20 min.** koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.407 kJ / 575 kcal

Fett: **20,5 g** Protein: **21 g**
Karbohydrater: **75,5 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

100 g	basmatiris
50 g	grønne erter
1 ts	hakket mynte
2 ss	sitronsaft
1 ts	raspet sitronskall
1 klype	pepper
0,5	granateple (kun kjernene)
180 g	tofu
2 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Tamari Glutenfri Soyasaus
3 ss	mandelmelk
1 ss	potetstivelse
15 g	sesamfrø
20 g	cornflakes
2 ss	olivenolje
Saus:	
2 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Tamari Glutenfri Soyasaus
2 ss	lønnesirup
1 ts	Kikkoman ristet Sesamolje
1 ss	hakket gressløk

TILBEREDNING

Steg 1

Skyll risen, tilsett dobbel mengde vann og kok i 10 minutter. Kok ertene til de er møre, og bland dem med risen, hakket mynte, sitronskall, sitronsaft, pepper og granateplekjerner.

Steg 2

Bløtlegg tofuen i en blanding av Kikkoman Glutenfri Soyasaus, mandelmelk og potetstivelse. Dryss så over sesamfrø og malte cornflakes. Stek i olivenolje til det er gyllenbrunt.

Steg 3

Skjær den stekte tofuen i skiver og server med ris og resten av tilbehøret. Ringle over saus laget av Kikkoman Glutenfri Soyasaus, lønnesirup, sesamolje og gressløk.