

Sesam tofu katsu på ris med gröna ärtor

Total tid **30 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 20 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.407 kJ / 575 kcal

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

INGREDIENSER

2 Portioner

100 g	basmatiris
50 g	gröna ärtor
1 tsk	hackad mynta
2 msk	citronsaft
1 tsk	rivet citronskal
1 nypa	peppar
0,5	granatäpple (endast kärnorna)
180 g	tofu
2 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd Tamari glutenfri sojasås</u>
3 msk	mandelmjölk
1 msk	potatismjöl
15 g	sesamfrön
20 g	cornflakes
2 msk	olivolja
Sås:	
2 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd Tamari glutenfri sojasås</u>
2 msk	lönnsirap
1 tsk	<u>Kikkoman rostad sesamolja</u>
1 msk	hackad gräslök

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skölj riset, tillsätt dubbel mängd vatten och koka i 10 minuter. Koka ärtorna mjuka och blanda ihop dem med riset, hackad mynta, citronskal, citronsaft, peppar och granatäppelkärnor.

Steg 2

Blötlägg tofun i en blandning av Kikkoman glutenfri sojasås, mandelmjölk och potatismjöl, strö sedan över sesamfrön och malda cornflakes. Stek i olivolja tills de är gyllenbruna.

Steg 3

Skiva den stekta tofun och servera med ris och tillagade tillbehör. Ringla över en sås gjord på en blandning av Kikkoman glutenfri sojasås, lönnsirap, elelr sirap, sesamolja och gräslök.