

Sesam tofu katsu på ris med gröna ärtor

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

Näringsinnehåll (per portion):
2407 kJ / 575 kcal

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

INGREDIENSE

R

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	Kikkoman naturligt bryggd Tamari glutenfri sojasås
3 msk	mandelmjök
1 msk	potatismjöl
15 g	sesamfrön
20 g	cornflakes
2 msk	olivolja
Sås:	
2 msk	Kikkoman naturligt bryggd Tamari glutenfri sojasås
2 msk	lönnsirap
1 tsk	Kikkoman rostad sesamolja
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, mandelmjök 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, sesamolja och gräslök.