KIKKOMAN

Somriga & krispiga tofu-rullar

Total tid **40 Min.** **10 Min.** Tid för förberedelse **20 Min.** Tillagningstid **10 Min.** Tid för marinering

Näringsinnehåll (per portion):
1.758 kJ / 420 kcal

Fett: **26 g** Protein: **15 g**
Kolhydrater: **30 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

200 g	tofu
2 msk	Kikkoman rostad sesamolja
1 msk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
0,25 tsk	mald svartpeppar
1,5 tsk	riven ingefära
1	vitlöksklyfta, krossad
1 msk	vegetabilisk olja
1	morot
1	gurka
4	isbergssalladsblad
7	ark rispapper
75 ml	Kikkoman Ponzu - en blandning av sojasås, ättika och yuzu-fruktjuice
2 msk	honung (eller lönnsirap)
1	chili, finhackad
1 tsk	rostade sesamfrön
1 msk	salladslök, hackad

FÖRBEREDELSE

Steg 1

200 g tofu - **1 msk** Kikkoman rostad sesamolja - **1 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **0,25 tsk** mald svartpeppar - **0,5 tsk** riven ingefära - **1** vitlöksklyfta, krossad
Skär tofun i tärningar. Lägg i en skål med Kikkoman Rostad Sesamolja, Kikkoman naturligt bryggd sojasås, svartpeppar, riven ingefära och pressad vitlök. Blanda väl för att täcka varje bit tofu med kryddan.

Steg 2

1 msk vegetabilisk olja - **1** morot - **1** gurka - **4** isbergssalladsblad
Hetta upp oljan i en stekpanna. Tillsätt den marinerade tofun och stek tills den är gyllenbrun på alla sidor. Skär moroten och gurkan i tunna strimlor och salladen i små bitar.

Steg 3

7 ark rispapper - **1 msk** Kikkoman rostad sesamolja
Blötlägg rispappersarken i varmt vatten och torka dem försiktigt. Lägg grönsakerna och tofun på varje ark och rulla ihop dem. Pensla med Kikkoman sesamolja och grädda i en förvärmd ugn på 200°C eller i en airfryer i 15 minuter.

Steg 4

75 ml Kikkoman Ponzu - en blandning av sojasås, ättika och yuzu-fruktjuice - **2 msk** honung (eller lönnsirap) - **1** chili, finhackad - **1 tsk** riven ingefära
Blanda Kikkoman Yuzu Ponzu (eller Kikkoman Ponzu Lemon) med honung, finhackad chili och ingefära i en skål.

Steg 5

1 tsk rostade sesamfrön - **1 msk** salladslök, hackad

Strö de färdiga rullarna med de rostade sesamfröna och hackad salladslök och servera med citrus- och ingefäradippen.