KIKKOMAN

Teriyakiskål med kikärter

Total tid **25 Min.** **17 Min.** Tid för förberedelse **8 Min.** Tillagningstid

INGREDIENSER

2 Portioner

200 g	kikärter (burk)
3	selleristjälkar, skivade
90 ml	Kikkoman Teriyaki woksås med rostade sesamfrön
3 msk	Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron
0,5	avokado
50 g	babyspenat eller salladsblad
100 g	granatäpplekärnor
50 g	linsgroddar (eller mungböngroddar)
200 g	fast tofu
2 msk	majsstärkelse
3 msk	rapsolja
1 nypa	chiliflingor
1,5 msk	Kikkoman rostad sesamolja

FÖRBEREDELSE

Steg 1

200 g kikärter (burk) - **3** selleristjälkar, skivade - **3 msk** Kikkoman Teriyaki woksås med rostade sesamfrön **3 msk** Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron

Häll av kikärterna (spara kokvätskan – så kallad aquafaba – för soppor eller andra användningsområden). Blanda kikärterna och sellerin i en skål med Kikkoman Teriyakisås med sesam och Kikkoman Ponzu Citron.

Steg 2

0,5 avokado - **50 g** babyspenat eller salladsblad - **100 g** granatäpplekärnor - **50 g** linsgroddar (eller mungböngroddar)

Fördela kikärts- och selleriblandningen i skålar. Gröp ur avokadon med en sked och arrangera i stora skivor på kikärterna, tillsammans med spenat, granatäpplekärnor och groddar.

Steg 3

200 g fast tofu - **2 msk** majsstärkelse - **3 msk** rapsolja

Skär tofun i 2 cm stora kuber och klappa torrt med hushållspapper – eller pressa i ett par timmar om tiden tillåter (se tips). Vänd tofun i majsstärkelse och skaka av överflöd. Värm rapsoljan i en wokpanna och stek tofun i 5 minuter tills den är gyllenbrun.

Steg 4

3 msk Kikkoman Teriyaki woksås med rostade sesamfrön **1 nypa** chiliflingor - **1,5 msk** Kikkoman rostad sesamolja

Deglasera tofun i woken med Kikkoman Teriyakisås med sesam och sänk sedan värmen. Rör om väl och krydda med chiliflingorna. Fördela

tofutärningarna i kikärtskålarna och ringla över Kikkoman sesamolja.