

Paistettu teriyakiriisi tofulla & kasviksilla

kokonaisaika **25 min** 15 min esivalmistelut 10 min valmistus

AINEKSET

10 annosta

Paistettuun riisiin:

100 ml	kasviöljyä paistamiseen
600 g	tofua kuutioina
300 g	salottisipulia ohuina siivuina
300 g	porkkanaa ohuina tikkuina
600 g	edamame-papuja ryöpättyinä
600 g	pinaattia (kokonaisia lehtiä)
1,8 kg	basmatiriisiä keitettynä
500 ml	<u>Kikkoman teriyaki glaze-kastike</u>

Koristeluun:

20 g	chiliä maun mukaan
50 g	herneenversoja
50 g	paahdettua sipulia
50 g	seesaminsiemeniä paahdettuna

VALMISTUS

Vaihe 1

Kuumenna öljy wokpannalla ja paista tofua 3–4 minuuttia, kunnes sen on kullanuskeaa ja rapeaa.

Vaihe 2

Lisää salottisipulit sekä porkkanat ja wokkaa n. 3 minuuttia, kunnes ne pehmenevät ja paahtuvat hiukan. Lisää edamame-pavut sekä pinaatti ja kypsennä, kunnes pinaatti kutistuu.

Vaihe 3

Lisää riisi ja paista 3–4 minuuttia. Lisää Kikkoman teriyaki glaze -kastike ja sekoita hyvin riisin joukkoon.

Vaihe 4

Annostele riisi lautasille ja koristele chilillä, herneenversoilla, paahdetulla sipulilla ja seesaminsiemeneillä.