

Rpeat tofukesärullat

kokonaisaika **40 min** 10 min esivalmistelut 20 min valmistus 10 min marinointi

Ravintosisältö (per annos):

1.758 kJ / 420 kcal

Rasva: **26 g** Proteiini: **15 g**

Hiilihydraatit: **30 g**

AINEKSET

2 annosta

200 g	tofua
2 rkl	Kikkoman paahdettu seesamiöljy
1 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
0,25 tl	jauhettua mustapippuria
1,5 tl	raastettua inkivääriä
1	murskattu valkosipulinkynsi
1 rkl	kasviöljyä
1	porkkana
1	kurkku
4	jäävuorisalaatin lehteä
7	riisipaperiarkkia
75 ml	Kikkoman Ponzu - sekoitus soijakastiketta, etikkaa ja yuzu-hedelmätäysmehua
tai:	
75 ml	Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa
2 rkl	hunajaa (tai vaahterasiirappia)
1	chili hienoksi silputtuna
1 tl	paahdettuja seesaminsiemeniä
1 rkl	kevätsipulia silputtuna

VALMISTUS

Vaihe 1

200 g tofua - **1 rkl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **0,25 tl** jauhettua mustapippuria - **0,5 tl** raastettua inkivääriä - **1** murskattu valkosipulinkynsi
Leikkaa tofu kuutioiksi ja laita ne kulhoon. Lisää joukkoon Kikkoman seesamiöljy, Kikkoman soijakastike, mustapippuri, inkivääri ja valkosipuli. Sekoita hyvin, jotta tofukuutiot ovat kauttaaltaan kastikkeen peitossa.

Vaihe 2

1 rkl kasviöljyä - **1** porkkana - **1** kurkku - **4** jäävuorisalaatin lehteä
Kuumenna öljy paistinpannulla. Lisää marinoitu tofu ja paista kuutiot kullannruskeiksi kaikilta sivuilta. Leikkaa porkkana ja kurkku ohuiksi suikaleiksi ja salaatti pieniksi paloiksi.

Vaihe 3

7 riisipaperiarkkia - **1 rkl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy
Liota riisipaperiarkkeja lämpimässä vedessä ja taputtele ne varovasti kuivaksi. Asettele kullekin arkille tofua sekä kasviksia ja kääri ne rullaksi. Voitele rullat Kikkoman seesamiöljyllä ja paista 200-asteisessa uunissa tai airfryerissa 15 minuuttia.

Vaihe 4

75 ml Kikkoman Ponzu - sekoitus soijakastiketta, etikkaa ja yuzu-hedelmätäysmehua - **75 ml** Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa - **2 rkl** hunajaa (tai vaahterasiirappia) -

1 chili hienoksi silputtuna - **1 tl** raastettua inkivääriä

Sekoita kulhossa Kikkoman yuzu ponzu -kastike (tai Kikkoman ponzu-sitrussoijakastike) sekä hunaja, silputtu chili ja inkivääri.

Vaihe 5

1 tl paahdettuja seesaminsiemeniä - **1 rkl** kevätsipulia silputtuna

Ripottele paahdettuja seesaminsiemeniä ja silputtua kevätsipulia valmiiden rullien päälle ja tarjoile dippikastikkeen kera.