KIKKOMAN

Savutofua parsakaalin ja seesamikurkkujen kera

kokonaisaika **35 min** **15 min** esivalmistelut **20 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2.214 kJ / 529 kcal

Rasva: **23 g** Proteiini: **24 g**
Hiilihydraatit: **52 g**

AINEKSET

2 annosta

Kurkut:

4	pientä kurkkua
2 rkl	Kikkoman paahdettu seesamiöljy
1 rkl	riisiviinietikkaa
1 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
1 rkl	seesaminsiemeniä
1 rkl	silputtua chiliä
100 g	basmatiriisiä
100 g	parsakaalia
180 g	savustettua tofua
1 rkl	oliiviöljyä
3 rkl	Kikkoman hunajaa sisältävä, savun makuinen teriyaki BBQ-kastike
0,5 nippu	nippua ruohosipulia
1 hyppyselli nen	hyppysellinen mustapippuria

VALMISTUS

Vaihe 1

4 pientä kurkkua - **2 rkl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy - **1 rkl** riisiviinietikkaa - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **1 rkl** seesaminsiemeniä - **1 rkl** silputtua chiliä
Paahda seesaminsiemenet kuivalla pannulla. Viipaloi kurkut sentin paksuisiksi siivuiksi. Sekoita kurkkujen sekaan seesaminsiemenet, seesamiöljy, etikka, soijakastike ja chili. Anna tekeytyä jääkaapissa.

Vaihe 2

100 g basmatiriisiä - **100 g** parsakaalia
Keitä riisi pakkauksen ohjeen mukaan. Jaa parsakaali pienempiin nuppuihin ja höyrytä niitä 5 minuuttia.

Vaihe 3

180 g savustettua tofua - **1 rkl** oliiviöljyä - **3 rkl** Kikkoman hunajaa sisältävä, savun makuinen teriyaki BBQ-kastike
Leikkaa tofu neljään osaan ja ruskista palat kullanruskeiksi oliiviöljyssä. Kaada sitten Teriyaki-kastike sekaan ja jatka paistamista vielä 2-3 minuuttia.

Vaihe 4

0,5 nippu nippua ruohosipulia - **1 hyppysellinen** mustapippuria
Tarjoile tofu riisin, parsakaalin ja kurkkujen kera. Koristele annokset ruohosipulilla ja mustapippurilla.