

Seesamitofu-katsu, riisiä ja herneitä

kokonaisaika **30 min** 10 min esivalmistelut 20 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2407 kJ / 575 kcal

Rasva: **20,5 g** Proteiini: **21 g**
Hiilihydraatit: **75,5 g**

AINEKSET

2 annosta

100 g	basmatiriisiä
50 g	herneitä
1 tl	silputtuja mintunlehtiä
2 rkl	sitruunamehua
1 tl	raastettua sitruunan kuorta
1 hyppyselli	pippuria
nen	
0,5	granaattiomenan siemenet
180 g	tofua
2 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu Tamari Gluteeniton soijakastike
3 rkl	mantelimaitoa
1 rkl	perunajauhoa
15 g	seesaminsiemeniä
20 g	maissihiutaleita
2 rkl	oliiviöljyä
Kastike:	
2 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu Tamari Gluteeniton soijakastike
2 rkl	vaahterasirappia
1 tl	Kikkoman paahdettu seesamiöljy
1 rkl	silputtua ruohosipulia

VALMISTUS

Vaihe 1

Huuhtele riisi, lisää kattilaan tuplasti riisin määrä vettä ja keitä 10 minuuttia. Keitä herneet kypsiksi ja sekoita ne riisin joukkoon. Lisää silputtu minttu, raastettu sitruunan kuori, sitruunamehu, pippuri ja granaattiomenan siemenet.

Vaihe 2

Kasta tofu seokseen, jossa on Kikkomanin Gluteenitonta soijakastiketta, mantelimaitoa ja perunajauhoa. Kierittele tofu sen jälkeen seesaminsiemeneissä ja murskatuissa maissihiutaleissa. Paista lopuksi oliiviöljyssä kullanuskeaksi.

Vaihe 3

Viipaloi paistettu tofu ja tarjoile riisin kanssa. Kaada päälle kastike, joka on tehty Kikkomanin Gluteenittomasta soijakastikkeesta, vaahterasirapista, seesamiöljystä ja ruohosipulista.