

Teriyaki-tofuvartaat

kokonaisaika **150 min** **15 min** esivalmistelut **15 min** valmistus **120 min** marinointi

Ravintosisältö (per annos):

2.884 kJ / 690 kcal

Rasva: **47 g** Proteiini: **39 g**

Hiilihydraatit: **27 g**

AINEKSET

2 annosta

400 g kiinteää tofua
1 rkl maapähkinävoita
1 tl Kikkoman paahdettu seesamiöljy
1 rkl Kikkoman Mausteinen Chilikastike Kimchille
80 ml Kikkoman Teriyaki - marinadi
0,8 dl Kikkoman Teriyaki - marinadi
50 ml Kikkoman Mirin-tyylinen makea ruuanvalmistuskastike
0,5 dl Kikkoman Mirin-tyylinen makea ruuanvalmistuskastike
1 rkl gochujang-chilitahnaa
1 tl tuoretta raastettua inkivääriä
1 tl fariinisokeria
0,5 nippu kevätsipulia tai paksuvartista ruohosipulia

Kastike:

4 rkl majoneesia
2 rkl maapähkinävoita
1 rkl limettimehua
1 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
1 chili (valinnainen)

Tarjoiluun:

2 rkl paahdettuja seesaminsiemeniä

VALMISTUS

Vaihe 1

400 g kiinteää tofua - **1 rkl** maapähkinävoita - **1 tl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy - **1 rkl** Kikkoman Mausteinen Chilikastike Kimchille - **80 ml** Kikkoman Teriyaki - marinadi - **0,8 dl** Kikkoman Teriyaki - marinadi - **50 ml** Kikkoman Mirin-tyylinen makea ruuanvalmistuskastike - **0,5 dl** Kikkoman Mirin-tyylinen makea ruuanvalmistuskastike - **1 rkl** gochujang-chilitahnaa - **1 tl** tuoretta raastettua inkivääriä - **1 tl** fariinisokeria - **0,5 nippu** kevätsipulia tai paksuvartista ruohosipulia
Leikkaa tofu 2 cm leveiksi kuutioiksi. Sekoita kulhossa maapähkinävoi, Kikkomanin seesamiöljy, Kikkoman Chilikastike Kimchille, Kikkoman Teriyaki-marinadi, Kikkoman Mirin-tyylinen makea kastike, gochujang-chilitahna, inkivääri ja sokeri. Silppua kevätsipuli ja lisää puolet siitä marinadiin. Lisää tofu ja sekoita hyvin. Anna marinoitua jääkaapissa ainakin kaksi tuntia.

Vaihe 2

4 rkl majoneesia - **2 rkl** maapähkinävoita - **1 rkl** limettimehua - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **1** chili (valinnainen)
Sekoita majoneesi, maapähkinävoi, limettimehu, Kikkomanin soijakastike ja silputtu chili (valinnainen).

Vaihe 3

2 rkl paahdettuja seesaminsiemeniä
Pujota marinoitua tofupalat grillivartaisiin. Kypsennä kuumassa grillissä kummaltakin puolelta, kunnes tofu on ruskeaa ja hiukan rapeaa.

Ripottele vartaiden päälle paahdetut

seesaminsiemenet ja loput kevätsipulista. Tarjoile
maapähkinämajoneesin kera.