KIKKOMAN

Teriyakikulho kikherneillä

kokonaisaika **25 min** **17 min** esivalmistelut **8 min** valmistus

AINEKSET

2 annosta

200 g	kikherneitä (säilyke)
3	sellerinvartta siivuina
90 ml	Kikkoman paahdetuilla seesaminsiemenillä maustettu teriyaki wokkikastike
3 rkl	Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa
0,5	avokado
50 g	babypinaattia tai salaatin lehtiä
100 g	granaattiomenan siemeniä
50 g	linssin ituja (tai mungpavun ituja)
200 g	kiinteää tofua
2 rkl	maissitärkkelystä
3 rkl	rypsiöljyä
1 hyppyselli nen	chilihiutaleita
1,5 rkl	Kikkoman paahdettu seesamiöljy

VALMISTUS

Vaihe 1

200 g kikherneitä (säilyke) - **3** sellerinvartta siivuina - **3 rkl** Kikkoman paahdetuilla seesaminsiemenillä maustettu teriyaki wokkikastike **3 rkl** Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa
Valuta kikherneet (säästä liemi eli aquafaba keittoihin tai muuhun tarkoitukseen). Sekoita kulhossa kikherneet, selleri, Kikkoman teriyakikastike ja Kikkoman ponzu-sitrussoijakastike.

Vaihe 2

0,5 avokado - **50 g** babypinaattia tai salaatin lehtiä - **100 g** granaattiomenan siemeniä - **50 g** linssin ituja (tai mungpavun ituja)
Jaa kikherne-selleriseos kahteen kulhoon. Kaiverra avokado lusikalla ja viipaloi. Asettele avokadoviipaleet, pinaatti, granaattiomenan siemenet ja idut kikherneiden päälle.

Vaihe 3

200 g kiinteää tofua - **2 rkl** maissitärkkelystä - **3 rkl** rypsiöljyä
Leikkaa tofu kuutioiksi (2 x 2 cm) ja taputtele kuivaksi talouspaperilla – tai ajan salliessa prässää pari tuntia (ks. vinkki). Pyörittele tofukuutiot maissitärkkelyksessä ja ravistele ylimääräiset jauhot pois. Kuumenna rypsiöljy wokkipannulla ja paista tofua 5 minuuttia, kunnes se on kullanruskeaa.

Vaihe 4

3 rkl Kikkoman paahdetuilla seesaminsiemenillä maustettu teriyaki wokkikastike **1 hyppysellinen** chilihiutaleita - **1,5 rkl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy

Kaada Kikkoman teriyakikastike pannulle ja alenna lämpöä. Sekoita hyvin ja mausta chilihiutaleilla. Annostelu tofu kulhoihin ja valuta päälle Kikkoman seesamiöljyä.