



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Bowl med ponzumarinert tofu, rødkål og mango

Ris

135 g jasminris

Ponzumarinert tofu

1 pakke tofu med chili & sitrongress

1 pakke ponzusaus

1 pakke sesamfrø

½ pakke chiliflak

2 ss hvetemel* ^B

Topping

½–1 stk mango

1 bunt koriander

100 g finsnittet rødkål

½–1 pakke soya- og ingefærsaus

½–1 pakke cashewnøtter

Dressing

½ pakke chilimajones

olje ^B

^B Basisvare

1. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

2. **Ponzumarinert tofu:** Pakk tofuen inn i et rent kjøkkenhåndkle eller litt kjøkkenpapir. Press ut så mye væske du klarer, enten med hendene eller ved å presse tofuen mellom to tallerkener. Kutt tofuen i små terninger og ha dem i en bolle. Vend inn 2 ss hvetemel. Varm opp en stor stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek tofuterningene i omtrent 5 minutter under omrøring, eller til de er gylne og sprø. Skru ned varmen, vend inn ponzusausen, sesamfrøene og litt av chiliflakene, og stek videre i 3–4 minutter. La tofuterningene stå på lav varme frem til servering.

3. **Topping:** Skrell og kutt mangoen i terninger. Skyll, tørk og grovhakk korianderen.

4. **Bowl:** Fordel risen i serveringsskåler og legg tofuen, mangoen og rødkålen i grupper oppå. Topp med cashewnøttene, eventuelle retser av chiliflakene, soya- og ingefærsausen, chilimajonesen og korianderen.



TIPS!

Mariner rødkålen i litt eddik og salt.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernæringsalternativ