



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Poke bowl med sprø tofu, mango, edamamebønner og chilimajones

## Syltet rødløk

1 stk rødløk  
2 poser hvitvinseddik  
1 dl sukker <sup>B</sup>  
1½ dl vann <sup>B</sup>

## Ris

135 g jasminris

## Topping

1 pakke edamamebønner  
½-1 stk mango  
100 g finsnittet rødkål  
½-1 pakke chilimajones  
½ pose glutenfri soyasaus

## Ponzumarinert tofu

240 g stekt norsk tofu  
½-1 pakke ponzusaus  
1 pakke sesamfrø  
2 ss hvetemel\* <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

- 1. Syltet rødløk:** Skrell og kutt løken i skiver. Kok opp eddiken, 1 dl sukker og 1½ dl vann i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn løken. La løken trekke i laken frem til servering.
- 2. Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 3. Topping:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek edamamebønnene i 2-3 minutter. Ha bønnene over i en skål og ha over soyasausen. Skrell og kutt mangoen i terninger.
- 4. Ponzumarinert tofu:** Kutt tofuen i små terninger, ha terningene i en bolle, og vend inn 2 ss hvetemel. Varm opp stekepannen fra forrige punkt 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 og sesamfrøene, og stek videre i 3-4 minutter. La tofuterningene stå på lav varme frem til servering.
- 5. Poke bowl:** Fordel risen i serveringskåler og legg tofuen, mangoen og rødkålen i grupper oppå. Topp med edamamebønnene, den syltede rødløken og chilimajonesen.