



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Bowl med ponzumarinert tofu, rødkål og mango

Ris

135 g jasminris

Ponzumarinert tofu

240 g stekt norsk tofu
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 tofuterne 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 tofuterne 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.



Mariner rødkålen i litt eddik og salt.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernæringsalternativ