



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 ^B
1½ dl vann ^B

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* ^B

olje ^B

^B 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 serverings-skåler og legg tofuen, mangoen og rødkålen i grupper oppå. Topp med edamamebønnene, den syltede rødløken og chilimajonesen.