KIKKOMAN

# Chrupiące summer rolls z tofu

Czas ogółem **40 min** **10 min** Czas przygotowania **20 min** Czas gotowania **10 min** Czas marynowania

Wartości odżywcze (na porcję)
**1.758 kJ / 420 kcal**

Tłuszcz: **26 g** Białko: **15 g**
Węglowodany: **30 g**

## SKŁADNIKI

**2 porcj(e/i)**

| | |
|---|---|
| **200 g** | tofu |
| **2 łyżki** | Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman |
| **1 łyżka** | Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman |
| **0,25 łyżeczki** | mielonego czarnego pieprzu |
| **1,5 łyżeczka** | startego imbiru |
| **1** | ząbek czosnku, zmiażdżony |
| **1 łyżka** | oleju roślinnego |
| **1** | marchewka |
| **1** | ogórek |
| **4** | liście sałaty lodowej |
| **7** | arkuszy papieru ryżowego |
| **75 ml** | Kikkoman Ponzu - mieszanka sosu sojowego, octu i soku z owoców yuzu |
| **2 łyżki** | miodu (lub syropu klonowego) |
| **1** | papryczka chili, drobno posiekana |
| **1 łyżeczka** | prażonego sezamu |
| **1 łyżka** | posiekanej cebuli dymki |

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

**200 g** tofu - **1 łyżka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **0,25 łyżeczki** mielonego czarnego pieprzu - **0,5 łyżeczki** startego imbiru - **1** ząbek czosnku, zmiażdżony
Pokrój tofu w kostkę. Przełóż tofu do miski z Olejem sezamowym Kikkoman, Sosem sojowym Kikkoman, pieprzem, startym imbirem i czosnkiem. Dobrze wymieszaj, aby każdy kawałek tofu dokładnie pokrył się marynatą.

### Krok 2

**1 łyżka** oleju roślinnego - **1** marchewka - **1** ogórek - **4** liście sałaty lodowej
Rozgrzej olej na patelni. Smaż marynowane tofu, aż zbrązowieje ze wszystkich stron. Pokrój marchewkę i ogórka w cienkie paski, a sałatę na małe kawałki.

### Krok 3

**7** arkuszy papieru ryżowego - **1 łyżka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
Namocz arkusze papieru ryżowego w ciepłej wodzie i delikatnie osusz. Nałóż warzywa i tofu na każdy arkusz i zwiń. Posmaruj rollsy Olejem sezamowym Kikkoman i piecz w rozgrzanym piekarniku w temperaturze 200°C lub w air fryerze przez 15 minut.

### Krok 4

**75 ml** Kikkoman Ponzu - mieszanka sosu sojowego, octu i soku z owoców yuzu - **2 łyżki** miodu (lub syropu klonowego) - **1** papryczka chili, drobno posiekana - **1 łyżeczka** startego imbiru

Wymieszaj w misce Sos Yuzu Ponzu Kikkoman (lub Cytrusowy sos Ponzu Kikkoman) z miodem, drobno posiekaną papryczką chili i imbirem.

**Krok 5**

**1 łyżeczka** prażonego sezamu - **1 łyżka** posiekanej cebuli dymki

Posyp gotowe summer rollsy sezamem i dymką. Podawaj z dipem cytrusowo-imbirowym.