

Tofu katsu z sezamem na ryżu z zielonym groszkiem

Czas ogółem **30 min** 10 min Czas przygotowania **20 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.407 kJ / 575 kcal

Tłuszcz: **20,5 g** Białko: **21 g**
Węglowodany: **75,5 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

100 g	ryżu basmati
50 g	zielonego groszku
1 łyżeczka	posiekanej mięty
2 łyżki	soku z cytryny
1 łyżeczka	skórki startej z cytryny
1 szczypta	pieprzu
0,5	granatu (tylko pestki)
180 g	tofu
2 łyżki	<u>Naturalnie warzony</u> <u>bezglutenowy sos</u> <u>sojowy Tamari Kikkoman</u>
3 łyżki	mleka migdałowego
1 łyżka	skrobi ziemniaczanej
15 g	sezamu
20 g	płatków kukurydzianych
2 łyżki	oliwy
Sos:	
2 łyżki	<u>Naturalnie warzony</u> <u>bezglutenowy sos</u> <u>sojowy Tamari Kikkoman</u>
2 łyżki	syropu klonowego
1 łyżeczka	<u>Olej z prażonych nasion</u> <u>sezamu Kikkoman</u>
1 łyżka	posiekanego szczypiorku

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Ryż przepłucz, zalej podwójną ilością wody i gotuj przez 10 minut. Groszek gotuj do miękkości. Wymieszaj groszek z ryżem, posiekaną miętą, skórką oraz sokiem z cytryny, pieprzem i pestkami granatu.

Krok 2

Tofu namocz w sosie sojowym zmieszanym z mlekiem i skrobią ziemniaczaną. Następnie obtocz tofu w sezamie oraz pokruszonych płatkach kukurydzianych. Smaż na oliwie na złoty kolor.

Krok 3

Usmażone tofu pokrój w plastry. Podawaj z ryżem z dodatkami, polane sosem z sosu sojowego, syropu klonowego, oleju sezamowego i szczypiorku.