

# 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)  
**2407 kJ / 575 kcal**

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

## SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

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