KIKKOMAN

Nohutlu teriyaki kâsesi

toplam süre **25 dak.** **17 dak.** hazırlık süresi **8 dak.** pişme süresi

MALZEMELER

2 porsiyon

200 gr	kavanozda nohut
3	adet dilimlenmiş kereviz sapı
90 ml	Kikkoman Kavrulmuş Susamlı Teriyaki Wok Sosu
3 yemek kaşığı	Kikkoman Ponzu Limonlu
0,5	adet avokado
50 gr	bebek ıspanak veya salata yaprağı
100 gr	nar tanesi
50 gr	mercimek filizi (veya maş fasulyesi filizi)
200 gr	sert tofu
2 yemek kaşığı	mısır nişastası
3 yemek kaşığı	kanola yağı
1 tutam	tutam pul biber
1,5 yemek kaşığı	Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı

HAZIRLANIŞ

Adım 1

200 gr kavanozda nohut - **3** adet dilimlenmiş kereviz sapı - **3 yemek kaşığı** Kikkoman Kavrulmuş Susamlı Teriyaki Wok Sosu **3 yemek kaşığı** Kikkoman Ponzu Limonlu

Nohutları süzün (aquafaba denilen sıvıyı çorba veya soslar için saklayabilirsiniz). Nohut ve kerevizi bir kapta Kikkoman Teriyaki Sauce with Toasted Sesame ve Kikkoman Ponzu – Lemon ile karıştırın.

Adım 2

0,5 adet avokado - **50 gr** bebek ıspanak veya salata yaprağı - **100 gr** nar tanesi - **50 gr** mercimek filizi (veya maş fasulyesi filizi)

Nohut ve kereviz karışımını kâselere paylaştırın. Avokadoyu kaşıkla çıkarın ve iri dilimler halinde nohutların üzerine yerleştirin. Bebek ıspanak, nar taneleri ve filizleri ekleyin.

Adım 3

200 gr sert tofu - **2 yemek kaşığı** mısır nişastası - **3 yemek kaşığı** kanola yağı

Tofuyu 2 cm'lik küpler halinde kesin. Mutfak kâğıdıyla kurulayın. Vaktiniz varsa birkaç saat bastırarak suyunu azaltabilirsiniz ("İpucu" bölümüne göz atın.) Tofuyu mısır nişastasına bulayın, fazlasını silkeleyin. Kanola yağını wok'ta ısıtın ve tofuyu 5 dakika altın rengi olana kadar kızartın.

Adım 4

3 yemek kaşığı Kikkoman Kavrulmuş Susamlı Teriyaki Wok Sosu **1 tutam** tutam pul biber - **1,5 yemek kaşığı** Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı

Tofuyu wok'ta Kikkoman Teriyaki Sauce with Toasted Sesame ile deglaze edin, ısıyı düşürün. Karıştırın ve pul biberle tatlandırın. Tofu küplerini

nohut kâselerine paylaştırın. Üzerine Kikkoman Toasted Sesame Oil gezdirin.