

# Yeşil bezelyeli pilav üzerinde susamlı tofu katsu

toplam süre **30 dak.** 10 dak. hazırlık süresi 20 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):  
**2407 kJ / 575 kcal**

Yağ: **20,5 gr** Protein: **21 gr**  
Karbonhidrat: **75,5 gr**

## MALZEMELER

2 porsiyon

**100 gr** basmati pirinç  
**50 gr** yeşil bezelye  
**1 tatlı kaşığı** kıyılmış nane  
**2 yemek kaşığı** limon suyu  
**1 tatlı kaşığı** rendelenmiş limon kabuğu  
**1 tutam** karabiber  
**0,5** nar (sadece çekirdekleri)  
**180 gr** tofu  
**2 yemek kaşığı** Kikkoman Tamari  
**3 yemek kaşığı** Glutensiz Soya Sosu  
**3 yemek kaşığı** badem sütü  
**1 yemek kaşığı** patates nişastası  
**15 gr** susam tohumu  
**20 gr** mısır gevreği  
**2 yemek kaşığı** zeytinyağı  
**Sos:**  
**2 yemek kaşığı** Kikkoman Tamari  
**2 yemek kaşığı** Glutensiz Soya Sosu  
**2 yemek kaşığı** akçaağaç şurubu  
**1 tatlı kaşığı** Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı  
**1 yemek kaşığı** doğranmış frenk soğanı

## HAZIRLANIŞ

### Adım 1

Pirinç yıkayın, iki katı su ekleyin ve 10 dakika pişirin. Bezelyeleri yumuşayana kadar pişirin ve pirinç, doğranmış nane, limon kabuğu rendesi, limon suyu, biber ve nar taneleri ile karıştırın.

### Adım 2

Tofuyu Kikkoman glutensiz soya sosu, badem sütü ve patates nişastası karışımında bekletin, ardından susam tohumu ve öğütülmüş mısır gevreği serpin. Zeytinyağında altın kahvesi renginde kızarana kadar kızartın.

### Adım 3

Kızarmış tofuyu dilimleyin ve pilav ve hazırlanmış garnitürlerle servis edin. Üzerine Kikkoman glutensiz soya sosu, akçaağaç şurubu, susam yağı ve frenk soğanı karışımından oluşan bir sos gezdirin.