

Yeşil bezelyeli pilav üzerinde susamlı tofu katsu

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

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.407 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
1 yemek kaşığı badem sütü
15 gr patates nişastası
20 gr susam tohumu
2 yemek kaşığı mısır gevreği
Sos:
2 yemek kaşığı Kikkoman Tamari
2 yemek kaşığı Glutensiz Soya Sosu
1 tatlı kaşığı akçaağaç şurubu
1 yemek kaşığı Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı
1 yemek kaşığı doğranmış frenk soğanı

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Pirinci 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.