

Sesamtofukatsu op rijst met groene erwten

totale tijd **30 min.** 10 min. voorbereidingstijd 20 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
2407 kJ / 575 kcal

Vetten: **20,5 g** Eiwitten: **21 g**
Koolhydraten: **75,5 g**

INGREDIËNTE

N

2 porties

- 100 g** basmatirijst
- 50 g** groene erwten
- 1 theelepel** gehakte munt
- 2 eetlepels** citroensap
- 1 theelepel** geraspte citroenschil
- 1 snufje** peper
- 0,5** granaatappel (alleen de pitjes)
- 180 g** tofu
- 2 eetlepels** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Tamari
- 3 eetlepels** Glutenvrije Sojasaus
- 1 eetlepel** amandelmelk
- 1 eetlepel** aardappelzetmeel
- 15 g** sesamzaad
- 20 g** cornflakes
- 2 eetlepels** olijfolie
- Saus:**
- 2 eetlepels** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Tamari
- 2 eetlepels** Glutenvrije Sojasaus
- 2 eetlepels** ahornsiroop
- 1 theelepel** Kikkoman Geroosterde Sesamolie
- 1 eetlepel** gehakte bieslook

VOORBEREIDING

Stap 1

Spoel de rijst af, voeg twee keer zoveel water toe en kook 10 minuten. Kook de erwten gaar en meng ze met de rijst, gehakte munt, citroenschil, het citroensap, de peper en granaatappelpitjes.

Stap 2

Week de tofu in een mengsel van Kikkoman Glutenvrije Sojasaus, amandelmelk en aardappelzetmeel. Bestrooi met sesamzaad en gemalen cornflakes. Bak goudbruin in olijfolie.

Stap 3

Snijd de gebakken tofu in plakjes en serveer met rijst en bereide bijgerechten. Besprenkel met een saus gemaakt van een mengsel van Kikkoman Glutenvrije Sojasaus, ahornsiroop, sesamolie en bieslook.