



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Bowl med ponzumarinert tofu, hasselnøtter og mango

Jasminris

125 g jasminris

Ponzumarinert tofu

1 pakke tofu

1 pakke ponzusaus

½ pakke chiliflak

1 pakke sesamfrø

2 ss hvetemel ^B

Topping

1 stk mango

1 bunt koriander

40 g hasselnøtter

100 g finsnittet rødkål

1 pakke syltet ingefær

Dressing

1 pakke chilimajones

olje ^B

^B Basisvare

1. Tilbered risen som anvist på pakken.

2. Varm opp en tørr stekepanne til høy varme og rist hasselnøttene i 2–3 minutter. Ha nøttene over i en skål.

3. **Ponzumarinert tofu:** Pakk tofuen inn i et rent kjøkkenhåndkle eller litt kjøkkenpapir. Press ut så mye væske du klarer, enten med hendene eller ved å presse tofuen mellom to tallerkener. Kutt tofuen i små terninger og ha terningene i en bolle. Vend inn 2 ss hvetemel. Varm opp en stor stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek tofuterningene i omtrent 10 minutter, eller til de er gylne og sprø. Skru ned varmen, vend inn ponzusausen, sesamfrøene og 1 ts av chiliflakene, og stek videre i 3–4 minutter. La tofuterningene stå på lav varme frem til servering.

4. Skrell mangoen og kutt den i terninger. Skyll, tørk og grovhakk korianderen.

5. **Poke bowl:** Fordel risen i serveringsskåler og legg tofuen, mangoen og rødkålen i grupper oppå. Topp med hasselnøttene, ønsket mengde av chiliflakene, den syltede ingefæren, chilimajonesen og korianderen.



TIPS!

Vend hasselnøttene i 2 ts soyasaus etter at du har stekt dem.