



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Poke bowl med sprø tofu, mango, edamamebønner og chilimajones

Syltet rødløk

1 stk rødløk
½ dl eplesider-/hvitvins- eller rødvinseddik ^B
1 dl sukker ^B
1½ dl vann ^B

Jasminris

135 g jasminris

Ponzu marinert tofu

1 pakke tofu
1 pakke ponzusaus
1 pakke sesamfrø
1 ss hvetemel ^B

Topping

1 pakke edamamebønner
1 stk mango
100 g finsnittet rødkål
75 g chilimajones
½ ss soyasaus ^B
olje ^B

^B Basisvare

1. Syltet rødløk: Skrell og kutt løken i skiver. Kok opp ½ dl eddik, 1 dl sukker og 1½ dl vann i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn løken. La løken trekke i laken frem til servering.

2. Jasminris: Tilbered risen som anvist på pakken.

3. Ponzu marinert tofu: Kutt tofuen i små terninger, og ha terningene i en bolle. Vend inn 1 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 og sesamfrøene, og stek videre i 3–4 minutter. La tofuterningene stå på lav varme frem til servering.

4. Topping: Varm opp en tørr stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek edamamebønnene i 2–3 minutter. Ha bønnene over i en skål og topp med ½ ss soyasaus. Skrell og kutt mangoen i terninger.

5. Poke bowl: Fordel risen i serveringsskåler, og legg tofuen, mangoen og rødkålen i grupper oppå. Topp med edamamebønnene, den syltede rødløken og chilimajonesen.