



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 <sup>B</sup>  
1 dl sukker <sup>B</sup>  
1½ dl vann <sup>B</sup>

## Jasminris

135 g jasminris

## Ponzu marinert tofu

1 pakke tofu  
1 pakke ponzusaus  
1 pakke sesamfrø  
1 ss hvetemel <sup>B</sup>

## Topping

1 pakke edamamebønner  
1 stk mango  
100 g finsnittet rødkål  
75 g chilimajones  
½ ss soyasaus <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> 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. Ponzumarinert 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.