



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Black pepper tofu med sesamwokket brokkoli og fullkornsrís

Fullkornsrís

125 g fullkornsrís

Black pepper tofu

1 pakke stekt norsk tofu
½ pakke maisstivelse
½ stk rødløk
½ pakke finkuttet ingefær, hvitløk og chili
1 pakke kinesisk wok- og dipsaus

Wokket brokkoli

½ stk brokkoli
2 stk gulrøtter
½ stk rødløk
1 pakke sesamfrø
½ pakke finkuttet ingefær, hvitløk og chili

Tilbehør

½ stk lime

- 🏠 olje
- 🏠 salt
- 🏠 pepper

- 1 Fullkornsrís:** Tilbered risen etter anvisningen på pakken.
- 2 Black pepper tofu:** Del tofuen i store terninger på ca 3x3 cm. Tørk tofuen lett med tørkepapir, og vend den i maisstivelsen. Varm opp en stor stekepanne eller wokpanne til middels høy varme og ha i litt olje. Stek tofuterne i 3–4 minutter eller til de er gylne. Ha de så til side på en tallerken.
- 3 Black pepper tofu, fortsettelse:** Skrell og finhakk rødløken. Varm opp pannen igjen til middels varme, og ha i oljen fra pakken med finkuttet ingefær, hvitløk og chili. Stek rødløken i 2–3 minutter, til den er myk. Vend så inn woksauzen, og gi et lite oppkok. Vend tofuterne inn i woksauzen slik at de dekkes av saus. Smak til med rikelig med pepper, og la stå på svak varme til resten av retten er klar.
- 4 Wokket brokkoli:** Del brokkolien i mindre buketter, og skrell og del stilken i skiver. Skrell gulrøttene og del de i to på langs, og deretter i skiver på skrått. Skrell og del rødløken i skiver. Varm opp pannen igjen til høy varme, og ha i litt olje. Wokk grønnsakene og sesamfrøene i 2–3 minutter, eller til de er møre. Ha i den finkuttede ingefæren, hvitløken og chilien mot slutten av steketiden. Smak til med salt og pepper, og legg det til side på en tallerken.
- 5 Tilbehør:** Del limen i båter og server til retten.
- 6** Nyt måltidet!

Tips fra kokken: Topp gjerne retten med litt finhakket vårløk.