



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Poke bowl med ponzumarinert tofu, syrlig rødkål og mangosalsa

Jasminris

125 g jasminris

Ristede nøtter

1 pakke peanøtter

Mangosalsa

1 stk mango

1 bunt koriander

½ stk lime

🏠 1 ss olivenolje

Syrlig rødkål

100 g finsnittet rødkål

½ stk lime

🏠 1 ts sukker

🏠 2 ss vann

Ponzumarinert tofu

1 pakke tofu med chili & sitrongress

1 pakke ponzusaus

1 pakke chiliflak

1 pakke sesamfrø

🏠 olje

🏠 salt

- 1 Jasminris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 2 Ristede nøtter:** Varm opp en tørr stekepanne til høy varme, og rist nøttene i 2–3 minutter. Ha nøttene over i en skål.
- 3 Mangosalsa:** Skrell og kutt mangoen i terninger. Skyll, tørk og grovhakk koriander. Bland mangoen, koriander, 1 ss olivenolje og saft fra halve limen i en serveringsskål.
- 4 Syrlig rødkål:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek rødkålen i omtrent 1 minutt. Ha i 1 ts sukker, saft fra resten av limen og 2 ss vann, og la det hele småkoke i 1 minutt, til væsken har kokt inn i kålen. Smak til med salt.
- 5 Ponzumarinert tofu:** Skjær tofuen i terninger, og tørk den med tørkepapir. Varm opp en stor stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek tofuterningene i 2–3 minutter, eller til de har fått en gylden stekeskorpe. Skru ned varmen, vend inn ponzusausen, 1 ts av chiliflakene og sesamfrøene, og la den ponzumarinerte tofuen stå på lav varme frem til servering.
- 6 Poke bowl:** Fordel risen i serveringsskåler, og legg mangosalsaen, den syrlige rødkålen og den ponzumarinerte tofuen i grupper oppå. Topp poke bowlen med nøttene.

Tips fra kokken: Du kan vende inn 2 ts soyasaus i nøttene etter at du har stekt dem for en nydelig smak av umami.