



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Bowl med teriyakiglasert tofu og stekt kål, mangosalsa og sort ris

Svart ris

125 g svart ris

Mangosalsa

½ stk rødløk
1 stk mango
½ bunt koriander
½ stk lime

Stekt kål

½ -1 stk sommerkål
½-1 pakke finkuttet ingefær, hvitløk og chili

Teriyakiglasert tofu

1 pakke stekt norsk tofu
100 g teriyakisaus

Tilbehør

½ stk lime
½ bunt koriander

🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Svart ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 2 Mangosalsa:** Skrell og finhakk rødløken. Skrell og kutt mangoen i terninger. Skyll, tørk og grovhakk korianderen. Bland sammen løken, mangoen og halvparten av korianderen i en skål, og smak til med saften fra halve limen.
- 3 Stekt kål:** Del sommerkålen i tynne strimler. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek sommerkålen og ingefærblandingen i 3-4 minutter eller til kålen er mør. Krydre med litt salt og pepper, og ha det hele over på en tallerken.
- 4 Teriyakiglasert tofu:** Tørk tofuen lett, og skjær den i mindre biter. Varm opp stekepannen fra punkt 3 til middels høy varme, og ha i litt ny olje. Stek tofuen i 2-3 minutter, eller til den har en gylden stekeskorpe. Skru ned varmen til middels, og vend inn teriyakisausen. Stek tofuen under omrøring i 2-3 minutter, til teriyakisausen har tyknet.
- 5 Tilbehør:** Kutt resten av limen i båter, og server limebåtene og resten av korianderen til retten.

Tips fra kokken: Smak til mangosalsaen med litt finrevet limeskall (kun det grønne).