KIKKOMAN

# Bowl teriyaki con ceci

Tempo totale **25 Min** **17 Min** Tempo di preparazione **8 Min** Tempo di cottura

## INGREDIENTI

**2 Porzioni**

| | |
|---|---|
| **200 g** | ceci in barattolo |
| **3** | gambi di sedano, affettati |
| **90 ml** | Salsa Teriyaki per Wok con Sesamo Tostato Kikkoman |
| **3 cucchiai** | Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman |
| **0,5** | avocado |
| **50 g** | spinacini o insalata mista |
| **100 g** | chicchi di melograno |
| **50 g** | germogli di lenticchia (o germogli di fagioli mungo) |
| **200 g** | tofu compatto |
| **2 cucchiai** | di amido di mais |
| **3 cucchiai** | di olio di colza |
| **1 pizzico** | di peperoncino in fiocchi |
| **1,5 cucchiaio** | Olio di Sesamo Tostato Kikkoman |

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

**200 g** ceci in barattolo - **3** gambi di sedano, affettati - **3 cucchiai** Salsa Teriyaki per Wok con Sesamo Tostato Kikkoman **3 cucchiai** Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman

Scola i ceci (conserva l'acqua di cottura—nota come aquafaba—per zuppe o altre preparazioni). In una ciotola, unisci i ceci e il sedano con la Salsa Teriyaki Kikkoman e la Salsa Ponzu Kikkoman.

### Passaggio 2

**0,5** avocado - **50 g** spinacini o insalata mista - **100 g** chicchi di melograno - **50 g** germogli di lenticchia (o germogli di fagioli mungo)

Distribuisci il mix di ceci e sedano nelle ciotole. Con un cucchiaio, estrai la polpa dell'avocado e sistemala a fette sulle ciotole, insieme agli spinacini, ai chicchi di melograno e ai germogli.

### Passaggio 3

**200 g** tofu compatto - **2 cucchiai** amido di mais - **3 cucchiai** olio di colza

Taglia il tofu a cubetti da 2 cm e asciugalo con carta da cucina—oppure, se possibile, lascialo sotto pressione per un paio d'ore (vedi consiglio). Passa i cubetti di tofu nell'amido di mais e scuoti via l'eccesso. Scalda l'olio di colza in un wok e friggi il tofu per 5 minuti fino a doratura.

### Passaggio 4

**3 cucchiai** Salsa Teriyaki per Wok con Sesamo Tostato Kikkoman **1 pizzico** di peperoncino in fiocchi - **1,5 cucchiaio** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman

Sfuma il tofu nel wok con la Salsa Teriyaki con Sesamo Kikkoman, poi abbassa il fuoco. Mescola

bene e aggiungi il peperoncino in fiocchi.
Distribuisci i cubetti di tofu nelle ciotole con ceci e condisci con l'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman.