KIKKOMAN

Tofu Katsu al sesamo con riso e piselli verdi

Tempo totale **30 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **20 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2407 kJ / 575 kcal

Grassi: **20,5 g** Proteine: **21 g**
Carboidrati: **75,5 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

100 g	di riso basmati
50 g	di piselli verdi
1 cucchiaino	di menta tritata
2 cucchiai	di succo di limone
1 cucchiaino	di scorza di limone grattugiata
1 pizzico	di pepe
0,5	melograno (solo i semi)
180 g	di tofu
2 cucchiai	Salsa di Soia Tamari a Fermentazione Naturale Senza Glutine Kikkoman
3 cucchiai	di latte di mandorla
1 cucchiaio	di fecola di patate
15 g	di semi di sesamo
20 g	di fiocchi di mais
2 cucchiai	di olio d'oliva

Per la salsa:

2 cucchiai	Salsa di Soia Tamari a Fermentazione Naturale Senza Glutine Kikkoman
2 cucchiai	di sciroppo d'acero
1 cucchiaino	Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
1 cucchiaio	di erba cipollina tritata

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Sciacquare il riso, aggiungere il doppio del suo peso di acqua e cuocere per 10 minuti. Cuocere i piselli finché sono teneri e mescolarli con il riso, la menta tritata, la scorza di limone, il succo di limone, il pepe e i semi di melograno.

Passaggio 2

Immergere il tofu in una miscela di Salsa di Soia Kikkoman, latte di mandorla e fecola di patate. Quindi cospargere con i semi di sesamo e i cereali macinati. Friggere in olio d'oliva fino a doratura.

Passaggio 3

Affettare il tofu fritto e servire con il riso e i contorni preparati in precedenza. Condire con una salsa realizzata con Salsa di Soia Kikkoman, sciroppo d'acero, olio di sesamo ed erba cipollina.