

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.