

Кунжутный тофу кацу с рисом и горохом

Общее время 30 мин 10 мин Время подготовки 20 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
2 407 кДж / 575 ккал

Жиры: 20,5 г Белки: 21 г
Углеводы: 75,5 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

100 г риса басмати
50 г замороженного зеленого гороха
1 ч. л. измельченной мяты
2 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. тертой лимонной цедры
1 щепотка перца
0,5 граната (только зерна)
180 г тофу
2 ст. л. безглютенового соевого соуса Tamari Kikkoman
3 ст. л. миндального молока
1 ст. л. картофельного крахмала
15 г семян кунжута
20 г кукурузных хлопьев
2 ст. л. оливкового масла
Sauce:
2 ст. л. безглютенового соевого соуса Tamari Kikkoman
2 ст. л. кленового сиропа
1 ч. л. масла Kikkoman из поджаренного кунжута
1 ст. л. нарезанного зеленого лука

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Промойте рис, добавьте в кастрюлю с двойным количеством воды и варите 10 минут. Отварите горох до готовности и смешайте его с рисом, рубленой мятой, лимонной цедрой, лимонным соком, перцем и зернами граната.

Шаг 2

Замочите тофу в смеси безглютенового соевого соуса Kikkoman с миндальным молоком и картофельным крахмалом. Обмакните тофу в смеси семян кунжута и измельченных кукурузных хлопьев, затем обжарьте на оливковом масле до золотистой корочки.

Шаг 3

Нарежьте жареный тофу на кусочки и подавайте с рисом. Смешайте безглютеновый соевый соус Kikkoman с кленовым сиропом, кунжутным маслом и зеленым луком и полейте тофу и рис.