KIKKOMAN

Терияки боул с нутом

Общее время **25 мин** **17 мин** Время подготовки **8 мин** Время приготовления

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

200 г	нута (из банки)
3	стебля сельдерея, нарезанные слайсами
90 мл	вок-соуса Терияки Kikkoman с поджаренным кунжутом
3 ст. л.	цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон»
0,5	авокадо
50 г	молодого шпината или листьев салата
100 г	зёрен граната
50 г	проростков чечевицы (или проростков маша)
200 г	твёрдого тофу
2 ст. л.	кукурузного крахмала
3 ст. л.	рапсового масла
1 щепотка	хлопьев перца чили
1,5 ст. л.	масла Kikkoman из поджаренного кунжута

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

200 г нута (из банки) - **3** стебля сельдерея, нарезанные слайсами - **3 ст. л.** вок-соуса Терияки Kikkoman с поджаренным кунжутом **3 ст. л.** цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон»

Слейте жидкость с нута. Эта жидкость называется аквафаба, и вы можете сохранить её для супов или других блюд. Смешайте нут и сельдерей в миске с вок-соусом Терияки Kikkoman и соусом Понзу Kikkoman Лимон.

Шаг 2

0,5 авокадо - **50 г** молодого шпината или листьев салата - **100 г** зёрен граната - **50 г** проростков чечевицы (или проростков маша)

Разделите смесь нута и сельдерея по мискам. Ложкой отделите мякоть авокадо от кожуры и выложите крупными ломтиками на нут, вместе со шпинатом, гранатом и проростками.

Шаг 3

200 г твёрдого тофу - **2 ст. л.** кукурузного крахмала - **3 ст. л.** рапсового масла

Нарежьте тофу кубиками по 2 см и просушите бумажным полотенцем — или, если есть время, отожмите в течение нескольких часов (см. совет). Обваляйте тофу в крахмале и стряхните излишки. Нагрейте рапсовое масло в воке и обжарьте тофу 5 минут до золотистого цвета.

Шаг 4

3 ст. л. вок-соуса Терияки Kikkoman с поджаренным кунжутом **1 щепотка** хлопьев перца чили - **1,5 ст. л.** масла Kikkoman из поджаренного кунжута

Деглазируйте тофу в воке вок-соусом Терияки

Kikkoman, затем убавьте огонь. Хорошо перемешайте и приправьте хлопьями чили. Разделите кубики тофу по мискам с нутом и сбрызните кунжутным маслом Kikkoman.