KIKKOMAN

Laoszi ropogós rizses saláta

Teljes idő **45 perc.** **10 perc.** előkészítési idő **35 perc.** főzési idő

Tápértékek (adagonként):
3.463,02 kJ / 829 kcal

Zsír: **50 g** Fehérje: **25,19 g**
Szénhidrát: **62,50 g**

HOZZÁVALÓK

2 Adagok

250 g	kerek vagy közepes szemű főtt szusirizs (az előző napról maradt rizs kifejezetten jó hozzá)
0,5 tk.	piros thai currypaszta
2 tk.	Kikkoman Szezámmagolaj
3 tk.	Kikkoman Természetesen érlelt szójaszósz

Az öntethez:

0,5	kis piros chilipaprika
1	gerezd fokhagyma
1	kis lime reszelt héja és leve
2 tk.	Kikkoman Szezámmagolaj
3 ek.	Kikkoman Természetesen érlelt szójaszósz
0,5 tk.	barnacukor
50 ml	maracujalé (helyettesíthető narancslével)
4 csipet	frissen őrölt fekete bors
100 g	bébispenót
2	mini kígyóuborka
2	sárgarépa
0,5 csokor	petrezselyem, koriander és/vagy menta

A vegán rántottához:

1 tk.	Kikkoman Szezámmagolaj

ELKÉSZÍTÉS

Lépések 1

250 g főtt sushirizs, kerek vagy közepes szemű (az előző napi kifejezetten jó hozzá) - **0,5 tk.** piros thai currypaszta - **2 tk.** Kikkoman Szezámmagolaj **3 tk.** Kikkoman Természetesen érlelt szójaszósz
A sütőt 200 °C-ra előmelegítjük, egy kis tepsit sütőpapírral kibélelünk. A rizst összekeverjük a currypasztával, a Kikkoman Szezámmagolajjal és a Kikkoman Szójaszósszal, egyenletesen elterítjük az előkészített tepsiben, majd az előmelegített sütőben 20–30 percig ropogósra és enyhén aranybarnára sütjük, félidőben egyszer megforgatva.

Lépések 2

0,5 kis piros chilipaprika - **1** gerezd fokhagyma - **1** kis lime reszelt héja és leve - **2 ek.** Kikkoman Szezámmagolaj - **3 ek.** Kikkoman Természetesen érlelt szójaszósz - **0,5 tk.** barnacukor - **50 ml** maracujalé (helyettesíthető narancslével) - **4 csipet** frissen őrölt fekete bors
A chilit és a fokhagymát finomra aprítjuk, majd összekeverjük a lime reszelt héjával és levével, a Kikkoman Szezámmagolajjal, a Kikkoman Szójaszósszal, a cukorral és a maracujalével. Borssal ízesítjük.

Lépések 3

100 g bébispenót - **2** mini kígyóuborka - **2** sárgarépa - **0,5 csokor** petrezselyem, koriander és/vagy menta
A spenótot megmossuk és szárazra centrifugázzuk. Az uborkát és a sárgarépát hosszában vékony csíkokra vágjuk. A zöldfűszereket felaprítjuk, majd az összes saláta-

0,5	lilahagyma
1	kis gerezd fokhagyma
100 g	kemény vagy félkemény tofu
2 tk.	Kikkoman Természetesen érlelt szójaszósz
0,5 tk.	őrölt kurkuma Opcionális: kala namak (indiai fekete só)
30 g	wasabis borsó, felaprítva
1	kis kezeletlen lime cikkekre vágva
	Néhány mentalevél

alapanyagot összeforgatjuk az öntettel.

Lépések 4

1 tk. Kikkoman Szezámmagolaj - **0,5** lilahagyma - **1** kis gerezd fokhagyma - **100 g** kemény vagy félkemény tofu - **2 tk.** Kikkoman Természetesen érlelt szójaszósz - **0,5 tk.** őrölt kurkuma - Opcionális: kala namak (indiai fekete só)
A Kikkoman Szezámmagolajat egy kis serpenyőben felhevítjük. A finomra vágott hagymát és a fokhagymát a serpenyőbe tesszük, és puhára pároljuk. Belemorzsoljuk a tofut, jól összekeverjük, majd a Kikkoman Szójaszósszal, kurkumával és ízlés szerint kala namakkal ízesítjük, majd Addig pirítjuk, amíg a tofu át nem forrósodik, és az ízek szépen összeérnek.

Lépések 5

30 g wasabis borsó, felaprítva - **1** kis kezeletlen lime cikkekre vágva - Néhány mentalevél
A salátát elrendezzük a tányérokon: a 3. lépés alapanyagaival kezdjük, hozzáadjuk a ropogós rizst, a tetejére helyezzük a vegán rántottát, a wasabis borsót, a lime-cikkeket és a mentát, majd tálaljuk.