

Poké Bowl Med Tofu & Grönsaker (4 personer)

Preparation

Tärna tofun och låt den rinna av på hushållspapper. Hetta upp oljan i en stekpanna, strö på sesamfrön och en nypa salt. Stek tofun några minuter, skaka och vänd med jämna mellanrum så att den blir jämnt stekt, lägg den sedan åt sidan.

Drag svampen i bitar och stek eller fritera dem krispiga i en liten kastrull. Låt dem sedan rinna av på papper. Strimla rödkålen så fint som möjligt och marinera kålen 30 minuter i lime och honung. Låt den sedan rinna av. Smula noriarket i små smulor.

Lägg lite ris i botten på en skål och fortsätt med tofu, svamp, grönsaker och tillbehör. Toppa med nori-smulorna och wabimajo.



Produkter

tillagat sushiris	4 dl
Blue Dragon Tofu	½
	paket
rapolja	2 msk
sesamfrön	2 msk
ostronskivling	100g
olja till fritering	
edamamebönor, tillagade	2 dl
solrosskott	1 ask
rödkål	1 bit
pressad lime	1 msk
flytande honung	1 msk
påse bladspenat, färsk	1 liten
Sushi Nori *(kan inneholde spor av	1 ark
Kräftdjur,Fisk,Blötdjur,Nötter (eng: tree nuts),Jordnötter)	
Sushi Gari Ingefära *(kan inneholde spor av Jordnötter,Nötter	4 msk
(eng: tree nuts))	
Wasabimajo	

*Allergener