KIKKOMAN

Tofu Katsu au sésame et petits pois

durée totale **30 min.** **10 min.** temps de préparation **20 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2.407 kJ / 575 kcal

Matières grasses: **20,5 g** Protéines: **21 g**
Glucides: **75,5 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

100 g	de riz basmati
50 g	de petits pois verts
1 càc	de menthe hachée
2 càs	de jus de citron
1 càc	de zeste de citron râpé
1 pincées	de poivre
0,5	grenade (graines seulement)
180 g	de tofu
2 càs	Tamari sauce soja sans gluten fermentation naturelle Kikkoman
3 càs	de lait d'amande
1 càs	de fécule de pomme de terre
15 g	graines de sésame
20 g	de corn flakes
2 càs	d'huile d'olive
Sauce :	
2 càs	Tamari sauce soja sans gluten fermentation naturelle Kikkoman
2 càs	de sirop d'érable
1 càc	Huile de sésame grillé Kikkoman
1 càs	de ciboulette hachée

PRÉPARATION

Étape 1

Rincer le riz, ajouter le double de la quantité d'eau et faire cuire pendant 10 minutes. Faire cuire les petits pois jusqu'à ce qu'ils soient tendres et les mélanger avec le riz, la menthe hachée, le zeste de citron, le jus de citron, le poivre et les graines de grenade.

Étape 2

Faire tremper le tofu dans un mélange de sauce soja sans gluten Kikkoman, de lait d'amande et de fécule de pomme de terre, puis saupoudrer de graines de sésame et de corn flakes écrasés. Faire frire dans de l'huile d'olive jusqu'à ce que le tofu soit bien doré.

Étape 3

Couper le tofu frit en tranches et le servir avec le riz et l'accompagnement.
Mélanger sirop d'érable, huile de sésame et ciboulette. Arroser le tofu avec ce mélange puis déguster.