

Tofu poke bowl

30—40 Min

Priprema

1. Prvo pripremite ukiseljene rotkvice. Rotkvice prepolovite ili narežite na manje komade. Pomiješajte papar, korijander, sol, ocat, šećer i vodu. Prokuhajte u tavi. Dodajte rotkvice, ponovno prokuhajte. Stavite rotkvice u teglice te dodajte ostalu tekućinu kako bi prekrili rotkvice. Hermetički zatvorite i ostavite preko noći.
2. Pripremite rižu prema uputama na pakiranju. Povrće možete pripremiti tijekom kuhanja. Mrkvu operite i gulilicom ju ogulite na fine trakice. Preostalo povrće sitno nasjeckajte i ostavite sa strane za kasniju upotrebu.
3. Tofu dobro ocijedite. Zatim narežite na sitne kockice. Sve sastojke za marinadu dobro izmiješajte te dodajte kockice tofua i ostavite sa strane oko 15 minuta.
4. Zatim popržite tofu na malo sezamovog ulja u tavi sa svom marinadom.
5. Sada pripremite poke bowl. Stavite rižu u zdjelu i napunite je sastojcima. Ukrasite svježe nasjeckanim korijanderom.

Sastojci 4 Porcije

= Kotányi Produkte

180 g	Riže za sushi
1 kom	Krastavac, sitno narezan
150 g	Crvenog kupusa, sitno naribanog
3 kom	Mlada luka, narezana na sitne kolutiće
150 g	Edamamea
2 kom	Mrkve
1 kom	Avokado, narezan na kockice ili na trakice
200 g	Tofua, narezanog na kockice
3 žlice	Soja umaka
1 šalica	Svježeg korijandera
1 vezica	Rotkvica
50 ml	Rižinog octa
1 žličica	Papar crni zrno
1 žličica	Korijander u zrnu
1 prstohvat	Himalajska sol
300 ml	Vode
15 g	Šećera

Za tofu marinadu:

3 žlice	Sezamovog ulja
3 žlice	Soja umaka
1 prstohvat	
1 prstohvat	Đumbir mljeveni
2 žlice	Rižinog octa
1 prstohvat	Paprika slatka
1 prstohvat	Luk u granulama
3 žlice	Javorovog sirupa