KIKKOMAN

Teriyaki miska s cizrnou

Celkový čas vaření **25 min.** **17 min.** Doba přípravy **8 min.** Doba vaření

INGREDIENCE

2 Porce

200 g	cizrny (z plechovky)
3	řapíky celeru, nakrájené na plátky
90 ml	Kikkoman Teriyaki Wok omáčka s praženým sezamem
3 polévkové lžíce	Kikkoman Citrónová ponzu omáčka
0,5	avokáda
50 g	mladého špenátu nebo salátových listů
100 g	semínek granátového jablka
50 g	klíčků z čočky (nebo mungo klíčků)
200 g	pevného tofu
2 polévkové lžíce	kukuřičného škrobu
3 polévkové lžíce	řepkového oleje
1 špetka	špetka čili vloček
1,5 polévková lžíce	Kikkoman Pražený sezamový olej

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

200 g cizrny (z plechovky) - **3** řapíky celeru, nakrájené na plátky - **3 polévkové lžíce** Kikkoman Teriyaki Wok omáčka s praženým sezamem **3 polévkové lžíce** Kikkoman Citrónová ponzu omáčka
Slijte cizrnu (tekutinu z ní – tzv. aquafabu – si můžete ponechat na polévky nebo jiné použití). Cizrnu a celer promíchejte v míse s Kikkoman Teriyaki omáčkou se sezamem a s Kikkoman Ponzu citrónovou omáčkou.

Krok 2

0,5 avokáda - **50 g** mladého špenátu nebo salátových listů - **100 g** semínek granátového jablka - **50 g** klíčků z čočky (nebo mungo klíčků)
Rozdělte směs cizrny a celeru do misek. Avokádo vydlabejte lžící a naaranžujte na cizrnu ve formě silnějších plátků spolu se špenátem, semínky granátového jablka a klíčky.

Krok 3

200 g pevného tofu - **2 polévkové lžíce** kukuřičného škrobu - **3 polévkové lžíce** řepkového oleje
Nakrájejte tofu na kostky o velikosti asi 2 cm a osušte je kuchyňským papírem – nebo je, pokud máte čas, nechte několik hodin zatížené (viz tip). Obalte tofu v kukuřičném škrobu a setřeste přebytek. Zahřejte řepkový olej ve woku a tofu smažte asi 5 minut, dokud není opečené dozlatova.

Krok 4

3 polévkové lžíce Kikkoman Teriyaki Wok omáčka s praženým sezamem **1 špetka** špetka čili vloček - **1,5 polévková lžíce** Kikkoman Pražený sezamový olej
Tofu ve woku zalijte Kikkoman Teriyaki omáčkou se

sezamem a stáhněte teplotu. Dobře promíchejte a dochuťte čili vločkami. Poté rozdělte tofu kostky do misek s cizrnou a pokapejte Kikkoman Praženým sezamovým olejem.