KIKKOMAN

Terijaki bļoda ar turku zirņiem

Kopējais laiks **25 min.** **17 min.** sagatavošanas laiks **8 min.** gatavošanas laiks

SASTĀVDAĻA

2 Porcijas

200 g	turku zirņu (no burciņas)
3	seleriju kāti, sagriezti šķēlītēs
90 ml	Kikkoman Teriyaki Wok mērce ar sezama sēklām
3 ēdamk.	Kikkoman Pozu citronu
0,5	avokado
50 g	jauno spinātu vai salātlapu
100 g	granātābolu sēkliņu
50 g	lēcu dīgstu (vai mung pupiņu dīgstu)
200 g	stingra tofu
2 ēdamk.	kukurūzas cietes
3 ēdamk.	rapšu eļļas
1 šķipsniņa	čili pārslu
1,5 ēdamk.	Kikkoman Sezama eļļa

PAGATAVOŠANA

Solis 1

200 g turku zirņu (no burciņas) - **3** seleriju kāti, sagriezti šķēlītēs - **3 ēdamk.** Kikkoman Teriyaki Wok mērce ar sezama sēklām **3 ēdamk.** Kikkoman Pozu citronu

Nolej turku zirņiem šķidrumu (to var saglabāt zupām vai citiem nolūkiem – kā akvafabu). Bļodā sajauc turku zirņus un selerijas ar Kikkoman Teriyaki Wok mērci ar sezama sēklām un Kikkoman Ponzu citronu.

Solis 2

0,5 avokado - **50 g** jauno spinātu vai salātlapu - **100 g** granātābolu sēkliņu - **50 g** lēcu dīgstu (vai mung pupiņu dīgstu)

Sadali turku zirņu un seleriju maisījumu pa bļodiņām. Ar karoti izgreb avokado mīkstumu, sagriez lielās šķēlēs un kārto uz turku zirņiem kopā ar spinātiem, granātābolu sēkliņām un dīgstiem.

Solis 3

200 g stingra tofu - **2 ēdamk.** kukurūzas cietes - **3 ēdamk.** rapšu eļļas

Sagriez tofu aptuveni 2 cm lielos kubiņos un nosusini ar papīra dvieli – ja laiks atļauj, pirms tam to vari pāris stundas nospiest (skatīt padomu). Apviļā tofu kubiņus kukurūzas cietē un nokrati lieko daudzumu. Vokpannā sakarsē rapšu eļļu un cep tofu aptuveni 5 minūtes, līdz tas kļūst zeltaini brūns.

Solis 4

3 ēdamk. Kikkoman Teriyaki Wok mērce ar sezama sēklām **1 šķipsniņa** čili pārslu - **1,5 ēdamk.** Kikkoman Sezama eļļa

Pievieno tofu vokpannā Kikkoman Teriyaki Wok mērci ar sezama sēklām, lai noglazētu kubiņus, un

samazini uguni. Rūpīgi samaisi un pārber ar čili pārslām. Sadali tofu kubiņus pa sagatavotajām bļodiņām un apslaki ar Kikkoman Sezama eļļu.