

Poke bowl med kimchi og tofu

Opskrift til 2 personer

Samlet tid

30 minutter

Ingredienser

Tofu + marinade

- 1 pakke tofu
- 3 spsk. sesamolie
- 2 spsk. soyasauce
- 2 spsk. teriyakisauce
- 2 spsk. sirup
- 1 øko lime (skal og saft)
- 1 lille stump frisk ingefær, skrællet og revet

Andet

- 1,5-2 dl quinoa
- 5 radiser + ½ agurk + 1 dl eddike + 2 spsk. sukker
- 1 håndfuld bønnespirer
- 1 håndfuld edamamhebønner
- 1 avocado
- 1 forårsløg
- lidt frisk koriander
- lidt sesam
- lidt limesaft

Kimchimayo

- 3 spsk. kimchi
- 3 spsk. mayo
- 2 spsk. limesaft
- 1 tsk. sukker
- 3 spsk. vand

Sådan gør du

1. Start med at koge quinoa
2. Skær tofu i tern og rør marinaden sammen hertil i en skål.
3. Skær radise og agurk i skiver og kom det i en skål. Kog lidt eddike og sukker op og hæld det over skålen.
4. Klargør grønt (skyl og snit), edamamhebønnerne kommes i en skål. Hæld kogende vand over, så de tør op. Kasser så vandet igen.
5. Hak kimchi lidt finere og bland det i en skål med mayo, lime, sukker og vand.
6. Steg nu tofu i marinaden på en pande
7. Nu skal det hele bare samles: den kogte quinoa, de stegte tofutern, de syltede radiser og agurker. Bønnespirer, edamame, forårsløg, avocado og koriander. Server med mayoen og pres

lidt ekstra lime over + drys med sesam.