

# Bowl med Tempeh af Hestebønne + Havsalat, teriyakisauce, wasabi-mayo og grønt

Som hovedret til ca. 4 personer

---

## Ingredienser

- 300 g Tempeh af Hestebønne + Havsalat
  - ¼ kinaradise
  - ½ agurk
  - 200 g frisk spinat
  - 2 fed hvidløg
  - 2 spsk. olie
  - 100 g enoki svampe
  - 4 spsk. mayonnaise
  - 1 tsk. wasabi
  - 2 dl teriyakisauce
  - 4 dl korte ris (sushi- eller grødris)
  - 2 spsk. sesam
  - Salt & friskkværnet sort peber
- 

## Fremgangsmåde

1. Skræl kinaradisen og skyl agurken. Riv begge dele i helt tynde strimler på et mandolinjern eller japansk rå-kostjern – hvis du ikke har dette til din rådighed, så brug en kniv, men sørg for at snitte dem så tyndt som muligt! Kom strimlerne op i en skål, hæld iskoldt vand på og lad dem trække (det gør strimlerne helt sprøde).
2. Smag mayonnaisen til med wasabi og stil til side.
3. Sæt nu risene over og damp dem færdige mens du tilbereder resten. Til japansk-insprerede retter ynder vi at bruge korte ris (sushi ris eller grødris) som vi koger i lige mængder ris/vand og uden salt. De klæber lidt, men det er netop det lækre.
4. Skær 'rødderne' (den allernederste del) på enokisvampene af og kasser den del. Skil dernæst de enkelte svampe fra hinanden. Sæt dem til side.
5. Skyl spinaten og dryp den af. Skær derefter hvidløg i tynde skiver. Varm lidt olie på panden og steg forsigtig hvidløgsskiverne ved middel varme – de skal ikke tage farve, men bare mørne lidt. Dernæst kommer spinatbladene på panden og vendes forsigtigt rundt indtil de akkurat er faldet sammen og blevet dejligt møre. Krydres med salt og peber. Tages af varmen og stilles til side.
6. Skær tempeh i tern af 2 x 2 cm. Kom olie på panden og steg ved middel varme til de er gyldne og sprøde på alle sider. Drysses med lidt salt.
7. Tag strimlerne af kinaradise og agurk op af vandet og afdryp dem godt.
8. Hele herligheden anrettes således i skåle: ris, strimlede grøntsager, enoki svampe, spinat og tempeh tern. Serveres med teriyakisauce og wasabi mayo og drys af sesam/peber.