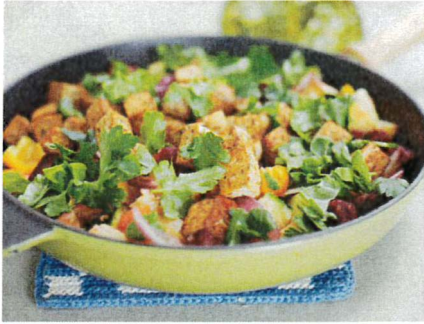


Pytt i panna med tofu



2 port

Ingredienser

3,0 st Potatis rå (SLV)
1,0 st Morot medelstor (SLV)
100,0 gram Rödbeta (SLV)
1,0 st Paprika röd (SLV)
100,0 gram Squash (SLV)
0,5 st Lök röd (SLV)
2,0 tsk Rapsolja (SLV)
0,5 tsk Joderat salt (SLV)
0,2 tsk Paprikapulver
200,0 gram Tofu naturell Kung Markatta
1,0 msk Persilja blad (SLV)
1,0 msk Solrosfrön rostade och saltade

Tillagningsinstruktioner

1. Koka potatis, morot och rödbeta i cirka 10 min eller tills de är lätt mjuka men med tuggmotståndet kvar.
2. Tärna rotfrukterna samt zucchini och paprika. Skär rödlök i båtar. Stek allt i hälften av rapsoljan och smaksätt med salt och peppar.
3. Tärna marinerad tofu och stek för sig i resten av rapsoljan. Krydda med lite salt och starkt paprikapulver.
4. Toppa vegopytten med den stekta tofun, färska örter och rostade solroskärnor.

Recept: Kung Markatta

Näring per 100 g	Näring per portion
85 kcal	367 kcal
4,5 g protein	19,3 g protein
3,5 g fett	15,4 g fett
7,9 g kolhydrater	34,3 g kolhydrater

