

Zoodles med het tofu och jordnötsdressing



2 port

Ingredienser

0,5 dl Jordnötssmör (SLV)
1,0 msk Tamari, japansk sojasås
1,0 msk Limejuice färskpressad (SLV)
1,0 tsk Ingefära färsk riven
1,0 msk Kokospalmssocker, kokossocker
0,5 dl Vatten kranvatten (SLV)
300,0 gram Squash (SLV)
75,0 gram Romansallat (SLV)
2,0 st Vårlök, salladslök
1,0 st Avokado (SLV)
0,5 dl Koriander, färsk
90,0 gram Mungbönsgroddar (SLV)
0,5 msk Lönnsirap
1,0 msk Tamari, japansk sojasås
1,0 tsk Sesamolja (SLV)
0,5 tsk Chiliflakes
135,0 gram Tofu naturell Kung Markatta
1,0 msk Rapsolja (SLV)
0,5 msk Sesamfrön rostade

Tillagningsinstruktioner

DRESSING

Rör samman jordnötssmör, tamari, limejuice, riven ingefära, palmssocker (eller farinsocker) och vatten till en dressing.

SALLAD

1. Svarva zucchinin eller hyvla den tunt med mandolin eller osthyvel.
2. Strimla romansalladen och skiva salladslöken tunt. Dela, kärna ur och gröp ur avokadon. Skär i små tärningar.
3. Blanda zucchini, sallat, sallatslök, avokado, koriander och böngroddar och fördela i portionsskålar.

HET TOFU

1. Rör ihop lönnsirap, tamari, sesamolja och chiliflakes.
1. Hetta upp en stekpanna. Skär tofun (fast tofu av valfri sort) i centimeterstora träningar.
3. Stek tofun i olja på hög värme tills den får färg och är krispig. Häll över chili-sojasåsen och låt koka in.

VID SERVERINGEN

Strö tofu och rostade sesamfrön över salladen och servera med jordnötsdressing.