



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Chili- og limepanert tofu servert med appelsin- og kålsalat, edamamebønner og svart ris

Svart ris

125 g svart ris

Spisskål- og appelsinsalat

½–1 bit spisskål

1 stk appelsin

1 bunt koriander

½ stk lime

1 pakke sesamfrø

½ ss sukker ^B

1 ss olivenolje ^B

Chili- og limepanert tofu

75 g panering

2 ts limeskall

1 pakke chiliflak

240 g tofu med chili & sitrongress

½ dl hvetemel* ^B

1 stk egg ^B

Edamamebønner

1 pakke edamamebønner

Servering

½ stk lime

½ pakke chilimajones

1 pakke ponzusaus

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. **Svart ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

2. **Spisskål- og appelsinsalat:** Del spisskålen i tynne strimler med en skarp kniv. Skrell appelsinen, og del den i terninger eller fileter. Skyll og grovhakk koriander, og bland spisskålen, appelsinen og koriander sammen i en skål. Rør sammen ½ ss sukker, 1 ss olivenolje, saften fra halve limen og sesamfrøene i en liten skål. Vend vinaigretten inn i salaten før servering.

3. **Chili- og limepanert tofu:** Ha omtrent ½ dl hvetemel i en skål, paneringen i en annen, og visp sammen 1 egg i en tredje skål. Skyll og finriv limeskallet (kun det grønne) på et rivjern, og bland sammen limeskallet og ønsket mengde av chiliflakene med egget. Tørk tofuen med litt tørkepapir, og del den i omtrent 3 cm tykke strimler. Vend tofustrimlene i først i hvetemelet, deretter i egget og til slutt i paneringen. Ha tofustrimlene over på en tallerken.

4. **Chili- og limepanert tofu, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek den panerte tofuen i 3–4 minutter på hver side, eller til den er gyllen. Krydre med litt salt.

5. **Edamamebønner:** Varm opp stekepannen til middels høy varme, og ha i litt ny olje. Stek edamamebønnene i omtrent 2 minutter, og krydre med litt salt og pepper.

6. **Servering:** Del resten av limen i båter. Server chilimajonesen, ponzusausen og limebåtene til retten.



TIPS!

Vil du ha en annen vri på retten, kan du vende tofuen i litt av chilimajonesen istedenfor egg i paneringsprosessen for ekstra smak.

* Du kan bytte ut inngrediensen mot et allernæringsalternativ