

Tofu i sursod sauce (vegansk)



🕒 40 min. 🍲 445 kcal 🥄 SteviaSweet Crystal

Fremgangsmåde

Put alle ingredienser til den sursøde sauce i en skål og rør rundt, indtil **SteviaSweet Crystal** er opløst. Lad saucen stå. Lad tofuen dryppe godt af og skær den i terninger (1,5 x 1,5 cm). Hæld halvdelen af den vegetabiliske olie på en varm pande og brun tofuterne lidt i 7-8 minutter. Læg terningerne fra på en tallerken.

Findel hvidløg og ingefær. Del radiserne i fire dele og pluk broccolien i buketter. Skær forårsløg i tynde ringe.

Brun hvidløg og ingefær lidt i den vegetabiliske olie. Tilsæt chilipulver, radiser og broccoli og steg yderligere et par minutter. Hæld den grundigt omrørte sursøde sauce i panden og kog op. Tilsæt tofuterne og varm dem op et par minutter. Servér saucen med kogt ris. Pynt anretningen med frisk koriander og ristede cashewnødder.

Ingredienser til 2 - 3 portioner

| | |
|---------|-------------------|
| 200 g | fast Tofu |
| 2 spsk | vegetabilisk olie |
| 2 | fed hvidløg |
| 1 tsk | frisk ingefær |
| 1/4 tsk | chilipulver |
| 100 g | radiser |
| 100 g | broccolibuketter |
| 50 g | forårsløg |

Sursød sauce

| | |
|--------|----------------------------|
| 1/2 dl | risvineddike |
| 1 dl | vand |
| 1/2 dl | SteviaSweet Crystal |
| 1 spsk | tomatpuré |
| 2 spsk | sojasovs |
| 2 tsk | majstivelse |
| | salt |

Serveres med

| | |
|--------|----------------------|
| 4 spsk | ristede cashewnødder |
| | frisk koriander |
| | (kogt ris) |

Næringsværdi per portion

| | |
|------|---------------|
| 445 | kcal |
| 1871 | kJ |
| 22 | g Protein |
| 20 | g Kulhydrater |
| 34 | g Fedt |