Kikärtstofu med sweetchiliwok & blomkålsris

Antal: recept_2019_01_20

Detta recept visar dig hur du lagar både kikärtstofu och sweetchilisås från grunden! Denna härliga wok är fullproppad med grönsaker, bland annat tack vare blomkålsriset, och en god middag när du vill lägga lite extra tid på maten.

Pris: 1 kr

Tofu:
37.5 g kikärtsmjöl
1.75 dl vatten
En nypa salt
En nypa vitpeppar
En nypa svartpeppar
0.5 msk lökpulver

Panering:
1/4 dl sesamfrön
En nypa salt
En nypa svartpeppar
0.5 tsk paprikapulver
0.5 tsk vitlökspulver
0.5 tsk lökpulver

Sweetchilisås:
8 dadlar
2 tsk vinäger
4 dl vatten
2 cm chili
1/2 tsk ingefära
2 klyfta vitlök
En nypa svartpeppar
0.5 tsk paprikapulver
1/2 tsk potatismjöl
En nypa chiliflakes efter mixning

Wok:
Vattenkastanjer
Minimajs
Röd paprika
Lök
Salladslök

Blomkålsris:
1 litet huvud blomkål

Blanda alla ingredienser till kikärtstofun i en skål och alla ingredienser till paneringen i en annan. Sprid ut hälften av paneringen i en ugnsäker form på ca 25x25 cm. Häll sedan över tofusmeten och toppa med resten av paneringen ovanpå tofun.

Låt tofun stelna i rumstemperatur i en timme och baka den sen i ugnen i 200 grader i 20 minuter. Låt sedan kikärtstofun svalna medan du fortsätter med resten.

Kärna ut dadlarna och lägg dem i en mixer tillsammans med övriga ingredienser till sweetchilisåsen, förutom chiliflakes. Mixa tills du får en slät sås och rör sedan ner en nypa chiliflakes. Ställ såsen åt sidan.

Riv blomkålen till ris med ett rivjärn eller i en matberedare med rivfunktion. Lägg sedan den rivna blomkålen i en ren kökshandduk och krama ut så mycket vätska som möjligt ur blomkålsriset. Om du vill kan du steka blomkålsriset ett par minuter i en medelvarm stekpanna, eller så lägger du upp det på två tallrikar precis som det är.

Skär grönsakerna till woken och stek alla utom salladslöken på medelhög värme i en skvätt vatten. De ska bli genomvarma men fortfarande var krispiga. Häll sedan över sweetchilisåsen och låt den värmas under omrörning tills såsen tjocknat något och småbubblat ett par minuter.

Tärna tofun i lagom stora bitar och tillsätt dem i stekpannan med grönsakerna och såsen. Rör runt så att tofun täcks av såsen. Servera sedan tillsammans med blomkålsriset och toppa med salladslöken.