



Mandelwok

Antal: recept_2020-03-08

Wok är en av mina absoluta favoriträtter! Det är ett enkelt och gott sätt att få i sig en stor mängd grönsaker, och med denna smarriga mandelsås tar du din wok till en helt ny nivå.

Pris: 1 kr

Wok:

1 stort huvud broccoli
1 röd spetspaprika
1 stor morot
1 stor gul lök
400 g tofu (recept för hemmagjord tofu [hittar du här](#))
250 g risnudlar
Sesamfrön
Salt, svartpeppar
olja eller vegansk margarin att steka i

Sås:

0.5 dl mandelsmör
0.5 dl sojasås
2 tsk lönnsirap
2 klyftor pressad vitlök
0.5 tsk sambal oelek
1 tsk sesamolja
3 dl vatten
0.5 msk majsstärkelse
Salt, svartpeppar

Börja med tofun. Jag gillar att pressa min tofu några timmar innan jag ska använda den för att få ut så mycket av vätskan som möjligt. Då blir tofun fastare och enklare att steka utan att den fastnar i pannan.

När din tofu är pressad, värm en stekpanna till medelvärme. Tärna tofun och stek den i lite olja eller en klick vegansk margarin. Vänd tofun ofta och krydda med salt och peppar. När din tofu är stekt på alla sidor och fått fin färg, lägg tärningarna åt sidan i en skål.

Skär dina grönsaker i tuggvänliga bitar och skivor. Stek sedan även dessa på medelvärme tills de blivit genomstekta men fortfarande är krispiga. Lägg dem sedan åt sidan tillsammans med den stekta tofun.

Koka dina risnudlar enligt anvisningarna på förpackningen.

Blanda alla ingredienser till såsen i en skål och vispa ordentligt så att du får en jämn sås och majsstärkelsen fördelas i hela innehållet. Värm stekpannan till medelvärme igen och vispa såsen i skålen ordentligt innan du håller den i den varma stekpannan. Låt såsen småkoka någon minut under konstant omrörning tills den har tjocknat.

När din sås är härligt tjock och krämig, håll i den stekta tofun och grönsakerna och blanda allt så att de blir täckta i såsen. Servera mandelwoken ovanpå dina nykokta risnudlar och toppa med sesamfrön.