



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Banh mi – grov vietnamesisk bagett med tofu, speilegg og chilimajones

## Grove bagetter

1–2 stk grove bagetter

## Syltede grønnsaker

1 stk gulrot

½ stk agurk

1 dl eplesider-/hvitvinseddik <sup>B</sup>

2 dl vann <sup>B</sup>

½ dl sukker <sup>B</sup>

## Tofu i hoisinsaus

½ stk gul løk

½ pakke tofu

½ pakke hoisinsaus

1 ts olje <sup>B</sup>

½ dl vann <sup>B</sup>

## Speilegg

2 stk egg

1 ts olje <sup>B</sup>

## Tilbehør

1 stk tomat

½ stk lime

½–1 pakke srirachasaus

½ pakke chilimajones

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Bagett: ½ stk Grønnsaker:

170 g Tofu: 50 g Egg: 1 stk

Majones: 1 ts Energiinnhold:

ca. 460 kcal.

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Grove bagetter:** Tilbered bagettene som anvist på pakkene. Del bagettene i to på tvers, og så i to på langs før servering.

3. **Syltede grønnsaker:** Kok opp en kjele med 1 dl valgfri eddik, 2 dl vann og ½ dl sukker. Skrell gulroten og skyll agurken. Kutt gulroten og agurken i tynne remser på langs. Bland sammen grønnsakene i en salatbolle. Hell laken over grønnsakene, og la dem trekke i laken frem til servering.

4. **Tofu i hoisinsaus:** Skrell og kutt løken i skiver. Skjær tofuen i skiver. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek tofuen i 1–2 minutter på hver side og legg den over på en tallerken. Ha løken i stekepannen og stek den gyllen, i omtrent 5 minutter. Vend inn hoisinsausen, tofuen og ½ dl vann, og gi det hele et lite oppkok. Krydre med litt salt og nykvernet pepper.

5. **Speilegg:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek eggene i 1–2 minutter på hver side, eller etter eget ønske. Krydre med litt salt og pepper.

6. **Tilbehør:** Skyll og kutt tomaten i skiver. Kutt limen i båter. Legg limebåtene og tomatskivene på en tallerken.

7. **Servering:** Fyll bagettene med de syltede grønnsakene, tomatskivene, tofuen, hoisinsausen, løken og speileggene. Topp med saften fra limen, srirachasausen og chilimajonesen.



## TIPS!

Gulrøttene kan stekes med løken, om du ikke ønsker å sylte dem. Bruk gjerne en kjøkkenmandolin eller skreller til å kutte grønnsakene til syltingen.