



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Panerad tofu med potatismos, broccoli och citron- och dillsås

Potatismos

- Mopotatis 450 g
- Mjolk 1 dl
- Olja ½ msk

Panerad tofu

- Tofu 230 g
- Japansk soja ½ förp
- Vetemjöl ½ dl
- Vatten ½ dl
- Panko 1 förp

Citron- och dillsås

- Citron ½ st
- Dill 10 g
- Imat fraiche 1 dl
- Salt 1 krm

Till servering

- Broccoli 1 st
- Citron ½ st
- Mixsallad 30 g
- Dill 10 g

Att ha hemma ●

- Mjolk, Olja, Salt, Svartpeppar, Vatten, Vetemjöl

- 1. Potatismos:** Skala och koka mopotatis mjuk i lättsaltat vatten. Häll av och mosa potatisen med elvisp eller potatisstöt. Tillsätt valfri mjölkdryck och neutral olja, vispa till ett mos. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
- 2. Panerad tofu:** Skär tofu i 4 skivor. Torka tofun torr med lite hushållspapper. Häll ner japansk soja i en djup tallrik. Lagg ner tofun och marinera till steg 5.
- 3. Citron- och dillsås:** Tvätta citronen i ljummet vatten och finriv skalet. Finhacka dill och lägg i en skål. Blanda ner citronskal, imat fraiche, salt och lite nymald svartpeppar.
- 4.** Skär broccoli i små buketter. Koka i lättsaltat vatten ca 3 min.
- 5. Panerad tofu:** Vispa ihop vetemjöl och vatten i en skål. Lagg panko på en tallrik. Vänd tofuskivorna först i mjölsmeten och sedan i pankan. Hetta upp lite neutral olja i en rymlig stekpanna och stek de panerade tofuskivorna ca 2 min per sida, tills de är gyllenbruna. Krydda med lite salt.
- 6.** Klyfta den använda citronen. Plocka resten av dillen.
- 7.** Servera panerad tofu med potatismos, nykokt broccoli, citron- och dillsås, mixsallad och citronklyfta. Toppa med dill.