



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Panerad tofu med rostad potatis, fänkål och krämiga cannellinibönor

Panerad tofu

Tofu 200 g
Citron ½ st
Japansk soja 30 ml
Panko 75 g
🏠 Vetemjöl ½ dl
🏠 Vatten ½ dl
🏠 Neutral olja
🏠 Salt ½ tsk

Rostad potatis och fänkål

Potatis 400 g
Fänkål 1 st
Oregano 10 g
🏠 Bakplåtspapper 1 st
🏠 Olivolja
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar

Krämiga bönor

Små vita bönor 1 förp
Citron ½ st
🏠 Olivolja ½ msk
🏠 Vitlök 1 klyfta
🏠 Salt 1 krm
🏠 Svartpeppar

Till servering

Mixsallad 30 g

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Panerad tofu:** Skär tofu i 4 skivor. Torka tofun torr med lite hushållspapper. Skölj citron i ljummet vatten och finriv allt skal från en citron (spara till steg 4). Blanda japansk soja och pressad citronsaft i en djup tallrik. Lägg ner tofun och marinera till steg 5.
3. **Rostad potatis och fänkål:** Halvera potatis. Ansa fänkål och skär i mindre klyftor. Lägg potatis och fänkål på varsin sida på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med lite olivolja, salt och nymald svartpeppar. Rosta i övre delen av ugnen ca 25 min, tills rotsakerna är mjuka och fått fin färg. Grovhacka oregano och strö över de rostade rotsakerna.
4. **Krämiga bönor:** Häll av och skölj små vita bönor. Hetta upp rikligt med olivolja i en liten kastrull och fräs pressad vitlök ca 1 min. Tillsätt bönor och pressad citronsaft, fräs ytterligare ca 3 min under omrörning. Ta från värmen och rör ner rivet citronskal. Smaka av med salt och lite nymald svartpeppar.
5. **Panerad tofu:** Vispa ihop vetemjöl och vatten i en skål. Lägg panko på en tallrik. Vänd tofuskivorna först i smeten och slutligen i panko.
6. Hetta upp rikligt med neutral olja i en rymlig stekpanna och stek de panerade tofuskivorna ca 2 min per sida, tills de är gyllenbruna. Låt rinna av på lite hushållspapper. Krydda med salt.
7. Servera panerad tofu med rostad potatis, fänkål, krämiga cannellinibönor och mixsallad.