



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Panerad tofu med potatismos, broccoli och citron- och dillsås

Potatismos

Mospotatis 400 g

🏠 Mjök 1 dl

🏠 Neutral olja ½ msk

🏠 Salt

🏠 Svartpeppar

Panerad tofu

Tofu 230 g

Japansk soja 25 ml

Panko 75 g

🏠 Vetemjöl ½ dl

🏠 Vatten ½ dl

🏠 Neutral olja

🏠 Salt

Citron- och dillsås

Citron ½ st

Dill 10 g

Imat fraiche 1 dl

🏠 Salt 1 krm

🏠 Svartpeppar

Till servering

Broccoli 1 st

Citron ½ st

Mixsallad 30 g

Dill 10 g

1. Potatismos: Skala och koka mospotatis 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. Lägg ner tofun och marinera till steg 5.

3. Citron- och dillsås: Tvätta citronen i ljummet 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. Lägg 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 citrunklyfta. Toppa med dill.