

Päronsallad med vin, gröna bönor och tofu

Total tid **70 Min.** 30 Min. Tid för förberedelse **40 Min.** Tillagningstid

INGREDIENSER

10 Portioner

Till salladen:

240 g lök, skivad i tunna klyftor

50 ml rapsolja

1 liter grönsaksbuljong

80 ml Kikkoman naturligt

bryggd reducerat

saltinnehåll sojasås 43%

mindre salt än i vanlig

Kikkoman sojasås

2 g peppar

1,6 kg potatis, tärnad (2 x 2 cm)

Till tofuglasyren:

720 g naturlig tofu, tärnad (2 x 2 cm)

100 g potatismjöl

100 ml rapsolja

Till tofusåsen:

50 ml Kikkoman naturligt

bryggd reducerat

saltinnehåll sojasås 43%

mindre salt än i vanlig

Kikkoman sojasås

50 ml agavesirap eller annat sötningsmedel

100 ml vatten

20 g färsk ingefära, riven

12 g vitlök, pressad

Ytterligare:

1,2 kg päron, skalade och skurna i tjocka strimlor

100 ml torrt rött vin

40 ml agavesirap

800 g gröna bönor (kan frysas)

800 g skalad edamame

80 g rödådrade syrablad

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Fräs löken i olja i en stor panna i 5 minuter tills den är gyllenbrun. Tillsätt grönsaksbuljongen, Kikkoman sojasås mindre salt och peppar.

Steg 2

Tillsätt potatisen till löken och koka i 25 minuter.

Steg 3

Lägg tofun i en påse med potatismjöl och skaka för att täcka tofun jämnt.

Steg 4

Hetta upp olja i en panna. Tillsätt tofun och stek i cirka 10 minuter på varje sida tills den är lätt gyllenbrun. Lägg tofun på en plåt med hushållspapper och låt rinna av.

Steg 5

Förbered såsen till tofun: lägg Kikkoman sojasås mindre salt, agavesirap, vatten, riven ingefära och pressad vitlök i ett glas och blanda väl.

Steg 6

Efter stekning av tofun, häll såsen i pannan och låt koka upp. Tillsätt tofun och rör om tills den är helt täckt med glasyren. Koka i ca 10 minuter.

Steg 7

Lägg päronen i en liten kastrull, tillsätt vinet och

(alternativt: bladpersilja),
hackade

agavesirapen och koka i 10 minuter på
medelvärme, rör om då och då.

Steg 8

Tvätta och rengör haricots verts. Lägg dem i
pannan med edamame och potatis. Koka i
ytterligare 5 minuter.

Steg 9

Servera grönsakerna på en tallrik med den
glaserade tofun och päronen i vin. Garnera med de
hackade rödådrade syrabladen.